AN NUASCHAINE ATHNUACHTA

Sraith Fhaisnéise um an Urlár Rince.

GLA

An Trealamh agus an Treoir um Rince na gClub.

Bain an fón de. Tá tú cheana féin ag eolas cad é an áit a bhfuil tú.

Ní gá aon oideachas rince foirmiúil.

Gan aon leibhéal áit ar bith. Gan braiteoirí i gcruana mill. Gan athbheochtaí MTV le bróga mall.

Bunús. Léarscéala BPM. Ghluaiseachtaí ó thango agus cha-cha. Agus an riail amháin a cheartú go léir.

Cén fáth a bhfuil an treoir seo ann.

AN FHEACHAN - Ní dhéanann drugaí tú ballaíocht níos fearr. Déanann siad tú gan cúram faoi cé chomh maith is atá tú ag bualadh.

Dhá rud a chuireann bac ar an gcomhnuá:
* An teileafón.
* An tuiscint pearsanta go bhfuil gach duine eile in ann damshansa agus nach bhfuil siad féin.

Tá an dá rud inchomhartha. Is féidir leis an bhfoin a bheith inchomhartha má thuigeann tú cad é ceart a dhéanamh le do lámha. Is féidir leis an gcúlghaireacht a bheith inchomhartha má tuigeann tú go mbíonn daoine ar gach urlár damhsa ag déanamh trí rudaí agus iad ag brath go bhfuil siad ag damhsa – agus go cruinn, trí na rudaí sin, á dhéanamh le intinn agus faoi seoladh leis an amhrán, tá sé sin fíor-acmaid.

Tá drugaí le haghaidh neamhaird, ní le haghaidh neamhargúlacht. Ceadaíonn siad duit a bheith buartha faoin gcuradh, ach déanann siad é chun cabhrú leat an curadh a fhoghlaim. Is é sin an fírinne luibheolaíochta i bhfad faoi dheireadh MDMA agus ar bithí. Tá an féin-mhisneartha atá ann nuair is cosúil leis go bhfuil tú ag triail saor in aisce, agus tá sé imithe le drugaí agus tagann sé ar ais nuair a bhíonn tú triosca. Is éard a dhéanann an cur chuig *Recovery Kernel*: cuidiú le do chorp le scileanna fíor, ionas nach féidir leis an féin-mhisneartha aon rud a dhéanamh.

Tá an fhadhb ghearradh freasúra fíor. Tá gualann ar leith ann – ag fanacht idir na hamanna, ag fanacht go n-éireoidh an fuinneamh ó an lucht, ag fanacht gur féachfidh duine ar do chorp san seomra – agus nuair sin bíonn an fóin nó an druga mar rogha. Is é damhsa an freagar eile. Tá baint fhísiúil ghníomhach leis an gceol i bhfad níos suimiúla ná an fóin. Tugann an treoir seo strucáil don baint sin.

AN CHNÁM ATREASACH – TREOIR MHÚINTE.

SECTION 0

SULAIGH ROINN SÁRAIDH: FAIGHEAMH AN SUÍOMH.

An Siúlóid Aerach · Ocsaigen agus CO_2 · Hidradh · Stáisiúin Saoirse · Líneanna Conga.

Seol isteach sa seomra sula n-osclaíonn tú é.

Cúig nóiméad oiriúnaithe ag teacht isteach sábhálann uair de dheacracht níos déanaí. Aithne ar áit aer. Aithne ar áit uisce. Aithne ar áit chun dul nuair a bhíonn an corp ag iarraidh rud éigin nach féidir leis an gceol a thabhairt dó.

An Prótacal Teachtaireachta: Seol na Cúinneanna ar dtús.

AN CINEÁL - Seasann gach pilóta ar aghaidh ar an eitleán roimh athaidh. Seasann gach loingsheoir ar aghaidh ar na cairtí. Seol tríd an áit.

An gcéad rud a dhéanamh nuair a fhuíonn tú isteach i gcomáin féile ar bith, club, nó áit imeachta ná gan dul go dtí an bar, gan cuardaigh an urlár damhsa, agus gan seiceáil cé hé a bheidh ag canadh. Ina ábhár, caithfidh tú siúl timpeall na bpéireanna den spás le cruthaíocht. Gasta sé cúig nóiméad. Tugann sé faisnéise a bheidh ar eolas agat níos deartha nuair a líonfar an comáin, nuair a laghdófar na soilsí, agus nuair a athraíonn staid an chomhairimh.

Ní cumaidh seo go bhfuil tú buartha. Is cuid é seo de anáil – cosúil le cad is féidir do dhochtúir a dhéanamh i gcuideachta nua, gach pilóta roimh dheiséal, gach loingsheoir sula bhféadfá fágáil na mbárca. Faigh amhras ar an áit sula dtí go mbeidh tú ag teastáil uirthi go géar.

An Siúlóid Oriantation Cúig Phointe.

Pointe.	Cad a fhéachaint agus a chuimhneamh.	Cén fáth a bhfuil sé tábhiseach go

		pearsanta?
1. Dosanna oscailte.	Countsacu iad. Nóirí an áit a bhfuil siad, i gcoinne cuid de do phosrú ar urlár na damhsa. Ba cheart go mbeidh beirt acu ar a laghad in amháin as gach pointe ar urlár na príomhchomhra. Nóirí an bhfuil alára fágtha orthu (tá siad), rud a chiallaíonn nach cuid de phlean iad a úsáid i gcásanna gan urghéire – ach tá sé tábhachtach a bheith ag eolas cad iad na háiteanna acu.	I gcás urghéire i measc daonna – dócháin, pánca, brú – is é an trealamh nádúrtha dul i dtreo na hiontráige. Is é an iontráige an áit is baite chun dul chuig. Tá eolas ar na bealaí eile amach idir an ghnóth a dhéantar agus do chinneadh féin.
2. Stáisiún leighis/cúraimí.	Bíonn sé de ghnách suite ag príomhdháite, in aice le seomra suaimhneach, nó go léir ar fáil. Ag féilte móra, is é tent nó limistéar atá ina seasúint, agus go soilge. I gcnaipíní, bíonn ghnóthaí cúram sláinte ag obair ann, a bhíonn ceangailte le bainisteoir na hoifige, in aice leis an doras. Nóir an áit sin, fiú má níl tú ag pláne é a úsáid riamh.	Má tá gá le cúram míochrach agat féin nó ag duine eile, níl an t-am chun é a lorg ná mar sin nuair bhfuil tú i measc daonna agus go mbeidh tú ag trieoleadh trí rith na ndaoine. Ligeann sé go dtéann tú chuig an stáisiún leighis nuair atá an áit ciúin agus nuair atá tú gan ómhá.
3. Hidradh.	Uisce saor in aisce: Tá áras na Breataine ag teoirim dlíthiúil chun uisce saor in aisce a chur ar fáil. Tá stáisiúin uisce go minic ag príomh-scanna móra féile. Faigh amach cén bar atá ag cur uisce ar fáil — ní hamháin 'an bhar,' ach an t-ainm bhristéiseach. Cúnna, cad é má tá tapaí saor in aisce ann (coinníollach i gcomhair féilte na Breataine, níos lú coinníollach san Eoraip). Aithníodh fad na sraith ag amanna éagsulaidh oíche (éiríonn sé go mór tar éis midnight).	Ag damhsa le 500ml uisce in aghaidh na huaire, agus leachtanna sanáil, beidh tú ag triosclaigh go minic. Tá an t-ábhar seo gléiteach: tá sé fíor-tábhiseach a fhios agat cad é an modh is tapa chun dul ón bpósta damhsa is fearr duit chuig uisce.
4. Seomra folctha	Na seomraí folaithe chomh maith le haon seomraí tánaisteacha. Is minic a bhíonn seomraí folaithe i gcúltaí nó i sluaiteanna éagsóra, agus go mbaineann cuid acu amháin le daoine, rud a fhágann gur níos giorr iad na seomraí eile. Ligeann duit an dá cheann a fhoghlaim. Faigh amach conas teacht chuig siad ón urlár damhsa sa dorcha, nuair atá an áit lán, agus nuair is ard an tsraith ceoil agus tá sé níos deacra intinn a chaolú.	MDMA méadíonn riachtanas. Faighteann GHB tionchar ar bhriotánas na bolga. Baineann stimilín le riachtanas. A fhios ag bheith agat cén áit atá sa seomra folctha nuair nach bhfuil an riachtanas ann go fóideach, chiallaíonn sé nach bhfuil tú ag sreabhadh trí ionad doimhne, lán, i stádas

		athrú, ag iarraidh ar chrann amháin a léamh.
5. Ceantair suíochana / suaimhnise.	An seomra suaimhnise, má tá ceann ann. An limh íogaire faoin aer (is minic an áit is fuairte agus is lú ná mar a bhíonn i gcomhairleanna eile). Gach suíochán atá in aice leis na buntaí de chuid an iontrála. Na cosáin, scáthanna, ardánacha a sholáíonn áit suío. Na limh íogaire is mó (in aice le monairí aer, in aice le doirse chuig spásanna eile, in aice leis na ballaí seachtracha).	I bhfabhar an damhsa, léimear stomp iomlán ag 150 BPM 450–600 calraí in aghaidh na huaire. Beidh easnamh ina cháil chuig an gcorp. Tá sé tábhachtach a fhios cad é an bealach chun dul sula n-éiríonn an ghá sin, mar go bhféadfadh sé a bheith deacair cuairteoir a aimsiú i gcrios lán do phobal ag am pointe ard.

An léamh ar acmhainn agus dlúthús daonna.

Cuid de an seans turais áit cheannach is nóimniú den dlús daonna reatha agus measadh cad beidh an dlús sa dá, ceathair, agus sé uaireanta. É seo a chinneálfá cén áit a bheidh tú ar an rince le linn na hócáise - agus tá eagrán fhiisiúla díreach ann don rud sin, seachas an cruthúnas pragmatach.

Dlúthús daonra	Cad a bhíonn ann.	Cad é a chiallaíonn sé go fisiceolaíoch?
Tráththa, teacht go luath nó áit mhór i gcomparáid leis an lucht.	Tá sé féidir leat dhá arm a shíneadh gan duine a bhaint amach. Tá urlár saor idir na grúpaí.	Optaimisteach. Saoránacht iomlán gluaiseachta. Aeráil uasta timpeall do chorp. Is é an urlár damhsa atá faoin gcomháltas is fearr agus is taitneamhach. Sin é an fáth gur fiú teacht go luath agus áit maith a fháil.
Áisiúil - áit a bhfuil an dlúthús sóisialta aici.	Bain an fhad idir tú agus an duine neamhaird is gaire. Faigheann tú suaimhneas, ach tá tú eolasach faoin dtimpeallacht.	Tá glaoch ar ghnóthas ann. Is féidir moill a bhaint i ngach treo. Tá concairacht CO_2 sa norm. Tá an teocht in ord. Seo an dlúthbhriotán atá ina sprio cuid den oíche maith.
Lán go brách – áit ina bhfuil an líon daoine ag nó in aice leis an líon is mó.	Tá daoine ina seasamh taobh le taobh. Is féidir gluaiseacht, ach tá sí faoi thriail ag sreabhadh na ndaoine chomh maith le rogha pearsanta. Tá tú in ann teasa comhlucht na daoine atá lán go	CO_2 tosach ag ardú. Éascaíonn rialáil teochta. Bíonn an vocabulaíocht um gluaiseacht teorann don spás atá ann – beagán gorp, ní gorp iomlán. Má tá tú cheana féin ag baint le seo

	díreach timpeall ort a bhraitheamh.	nuair a fhuigtear: aimsigh na treoill, aimsigh sreabhadh an aeir, aimsigh do spás roimh réidhú chun lúnatar.
Dlúthús - os cionn caipéisleachta sábháilte.	Ní féidir leat d'armanna a ardú saor in aisce. Bogann an lucht go comhaontais. Tá brúnáil uait ó dhálaibh éagsula.	Búistear. Tá leibhéal ard de CO_2 ann. Téann rialú teochta i bhfásach. Ná cuir do mheáchan ar lár an áit. Gluaigh chuig na taobh, gluaigh in dhiaidh na bealaí oscailte, nó éirí amach. Is ócán de phrobléimeanna atá seo i dtimpeallacht le dlúthbhriotán agus aeráil saor.

An cheist faoin n-ocsaigin/CO_2: Cén fáth go mbíonn tionchar ag dlúthacht daoine ar conas a bhféin.

AN FHEACHTÁN - Ní bhíonn an tinneas ceannbáite i gcónaí mar gheall ar substaintí. Uaireanta, is é an aer atá san fhadhb.

Áitíonn an aer ghnóthach thart ar 0.04% de charbón diocheanta (400 páirteanna in aghaidh an mhilliméad). I sluaite, le bonnevent, fanann leibhéal CO_2 in aice leis an leibhéar seo, beagairt sin gurbh é an méadú daonna. I spás dochreata inmheáite—go háirithe áiseanna faoi thalamh, seomraí le ceilte íseal, nó aon áis ina bhfuil aerála neamhleor do mhéad na ndaoine—builleann leibhéis CO_2 mar a thagann an daon amach as.

Leibhéal CO_2	Cad é an áit a bhíonn sé ag tarlú ag ócáidí?	Cad a thigeann amach don chorp?
400–800 ppm (gnóthach amach an doras / le aeráil maith).	Crannchurtha amach don fhéile, le staighríní lasmuigh. Áiteanna intíonaí le aerú leordhóis. I gceantracha in aisce agus gar do bhallaí taobh amuigh. Gar do chás an DJ (is minic a bheir dearadh níos fearr ar aerú).	Normál. Gan aon éifeacht ar an gcognitiú nó ar fheidhmeanna na fisiceolaíochta ó CO_2 go pearsanta.
800–2000 ppm (spás inmheilte ina bhfuil daoine).	Áit inmheánaigh ar bith le daonra iomlán agus aeráil mhéadraithe. An chuid is mó de na clubanna le linn uaireanna buaic sa lár an urláir damhsa.	Ag 1000 ppm: tá éifeachtaí coghnóideacha bog cláraithe i staidéir rialaithe — luíonn an chinnteoireacht beagán níos moille. Ag 1500–2000 ppm: ionannas le headache, méadú beagán sa fatigue. Tá na héifeachtaí seo díogmhaireach ach cuireann siad leis deochrú, teasa agus phógra.
2000–5000 ppm (ventíleáil mhadainn, daonra dlúth)	Áiseanna faoi thalamh á gcur i bhfeidhm. Seomraí le gaolta saor ó aer lag. Lár de chluiche daonna ag ócáid ina dhéanann daoine cur síos taobh a chéile ar láimh. Gach áit ina féidir leat tumtha a fheiceáil ar na ballaí nó ar an bhfola as uisce ón aer a thagann ón gcluiche daonna.	Ceannbán ag teacht níos luaithe ná bhféadfadh a bheith san fhios. Tinneas atá disproportional. Bacachas a thuigeann go difriúil ón tionchar substaintí. Méadú sa ráta análaithe. Tinsneamh ag teacht níos luaithe ná mar gheall ar an ngníomhaíocht fisiceach. Is minic gur le substaintí a bhíonn na comharthaí seo - b'fhéidir go bhfuil sé de bharr an aeir.

5000+ ppm (neamhshábháilte - cúramach ach féideartha)	Spásanna beaga le aeráil bhristeach, go háirithe seomraí fonnacha le líonrú mhór daoine. Níl sé coitiúil i gcomáin a reáchtann eagraíochtaí faoi thiománacht, ach tá sé cláraithe ag imeachtaí neamh-cheadúnaithe nó ábhartaite.	Droch-chreathadh suntasach, deacracht sa bhrúth, méadú sa ráta croí, bac isteach ar an gcomhluadar. Is fhadhb áit seo a éilíonn gur féidir leat imeacht. Má tá daoine eile in aice leat ag taispeánadh na gcinnteanna seo ag an am céanna: is é an aer atá san fhadhb, ní na substaintí amháin.

Conas a fhaigheann tú caighdeán aer níos fearr i gach áit.

Ní féidir leat aerú áit a athrú. Faigheann tú an t-áit ina bhfuil an aeir téamh níos fearr.

- Lántas na boilí, ní féidir le áiseanna éigean cosaint a thabhairt don bhóil ó thaithne agus ó charbón dé-ocsaide ar feadh tréimhsí fada. Is minic níos fearr aerú lánthaobh na boilí ná lár an urláir damhsa.
- Líd na bhalla seachtracha, tá an CO_2 níos dlúithe in lár an tseomra agus é a scaoileadh chuig na ballaí áit a shíneann an aer isteach. Tá caighdeán aeir níos fearr ag brishtéar leachtanna in aice leis an bhalla seachtrach ná san lár.
- Ag baint le doirse a nascann le spásanna eile — cuireann gach spás nasctha slí seasta ar athrú aer. Tá caighdeán aeir níos fearr sa limistéar idir na seomraí ná san intinn de gach seomra uair.
- Ar ardánanna— tá CO_2 beagán níos trom ná aer, ach i measc daonna ag gluaiseadh, tá an t-éifeacht seo íogair. Mar sin féin, is minic a bhíonn gaolta níos maith ag na limítí ardaithe nó na gceantracha.
- In annáisce gach aonad aerála, vent nó fans atá le feiceáil, bain triail as an sreabhadh aeir. Sreabhadh aeir = seans níos fearr ar athrú CO_2. Is féidir difear teochta a bhaint amach in annáisce aonad aerála atá ag obair, fiú i sluaiteanna te.
- Seomra smóca faoin aer, teach beag faoin aer, ardán faoin aer. Tá leibhéal CO_2 taobh amuigh i gcónaí ag leibhéal an tsamhail. Má tá tinneas ceann, laghamhnaacht, nó brú thuasbhriste agat san úr: go dtí am é a bheith ann, lig duit féin amháin ar feadh deich mionút faoin aer sula gcaitheann tú gach rud le substaintí.

Tá éifeacht comhtháite ann: CO_2 + MDMA + teasa + dí-hydráitíocht + diet neamhleicthe a tharraingt ar iarmhacht fhiisiúla. Chun a aimsíniú cén comhcheangal atá dominant – agus chun é a dhéanamh réidh leis – tá sé riachtanach a bheith eolcus gur comhcheangal é CO_2. Tá an duine a shiúil amach go dtí an limistéar lasmuigh ar feadh deich nóiméad agus a bhraitear go bhfuil siad i bhfad níos maith, tá sé ag rá go bhfuil caighdeán na gcomhshóisí tionchar mór, ní hamháin na substaintí.

Leabhár Iompair Uisce.

AN FHEACHAN - Plánáil an Bhealach Nuair Nár É Cead é. Ag Siúl é Nuair a Bhíonn Sé É Ceart.

Is éard go bhfuil an léarscáthán uisce saor ó bhaint agus ar leith. Le linn na siúlóide áit, seasnaigh agus siúil fís go gach ceann de na sonraíochtaí seo chun a fhios agat an t-slí i do chorp, ní hamháin i do cheol.

Stáisiún	Cad é a chinnte a fhadhbannaíonn tú ar an siúl?	An straitéis ama.
Uisce saor in aisce / stáisiún uisce.	Suíomh. An bhfuil líne fada ag teacht isteach (luath = gearr; uaireanta is mó = fada). An bhfuil cúinne amháin nó cúltacaíocht eile ann. An bhfuil an t-uisce fuar. An gá cuid féin a bheith agat.	Bain úidhe go tréan – sula dtiteann an t-úsáid. Is minic nuair a bhíonn tú ag imeacht fuar agus te, gur déiridh a fhéachann an t-úsáid. Tá sprioc 500ml gach uair le linn damhsa, le leictreoilí. Ná fan go dtí go mbíonn baintín triecta agat sula n-mhiannas tú uisce.
Bár in aice leis an urlár damhsa.	Cén barra atá ag an tsraith is gairide ó mo shuíomh phearsanta. Cén barra a bhfuil na roghanna neamhalcóil is iondócha ann. Cén barra a bhfuil an líne is giora, agus cad é an t-am sin (ní bhíonn siad i gcaitheamh comhionan i méid na líne).	An córas "caomhnaigh uisce": cuireann duine ceannas ar an bhfláir damhsa, agus imithe duine eile chun uisce a fháil ag an mbár. Socraigh seo roimh am na gúna is faide. Ní bheidh an duine a fhágann an bhfláir damhsa le linn an chuid is mó den cheol in ann an pointe is airde a fheiceáil. Plánáil an turas chun uisce a fháil le linn na briseadh idir na hamhráin, nó nuair a lagíonn an fuinneamh sa cheol.
Seomra folctha (úire).	Báistí, an dá cheann acu mura bhfuil ach ceathrú amháin ann. An t-am a chaitheantar ag siúl ó urlár damhsa (comhaigh cinn — go litriúil). Am fuadach sa líne ag uaire an phríomhthráta na hoiche (de ghnáth idir 1 agus 3 AM i gcúirteanna).	Tá brú ama fíorúil le MDMA, le drugaí díúrtha, nó le mór-iontas uisce. Aithne ar an am atá ann chun go dté tú don seomra folctha – céimeanna 45 soicind ag dul suas na scallaí i gcomparáid le 3 minutí ag dul tríd an lucht sa treo eile – cuireann sé ar chumas duit cinnt a dhéanamh go cialraitheach, seachas teacht i bhfad agus éistear.

Spás le haghaidh suaimhneas agus suígí.	An seomra suaimhnise, má tá ceann ann. An limistéar tumtha le suíocháin. Gach banc nó ardán. An t-acmhainn agus an bealach ó phríomhfhloer damhsa.	Caithfear don chorp suaimhneas a fháil go rialta. Ó Rann 6 den treoir damhsa: ag gluaiseanna ar leibhéal ard, tá an corp ag obair go fíorúil. Plánáil suaimhnis de 10 nóiméad gach 90 nóiméad damhsa. Bí réidh agus eolas agat maidin cad atá le teacht sula dtígas tú ann.

An modh 'Cuntais Ghnóth'.

Le linn na siúlóide oiriúnaithe, líon na céimeanna ó phoscaí damhsa pleanáilte go dtí gach stáisiún. Ní mar gheall ar cuimhneodh tú an líon cruinneacha – ach mar gheall ar gur féidir leis an ngníomhaíocht fisiceach ag siúl an t-rath a chomhtháite i do chuimheoireacht fhisiceach. Nuair atá tú ag teastáil uisce ag trí huaire le staid athraithe i lonas dorcha líonta, cuimhneoidh do chosa an rath fiú nuair is féidir leis do thuiscint a chinneadh níos deacra.

- Uisce: ___ céimeanna ó mo áit. Treo: ___
- Seomra folctha (in aice láimhe): ___ scéal. Treo: ___
- Seomra folctha (le haghaidh roghanna eile): ___ céimeanna. Treo: ___
- Parcáil: ___ scéimeanna. Treo: ___
- Stáisiún leighis: ___ céimeanna. Treo: ___
- Agus é an t-am a chaithfear ag filleadh ar ais, tá sé mar gheall ar an gcorp atá ann.

Ní bhíonn sé seo róbhéarlach. Is é an réiteoiracht céanna a úsáideann na seirbhísí deiscealta, foirte na féile, agus daoine a bhfuil taithneamh orthu ag freastal ar na féilte mar chuid den chur chuige ginearálta. Is é an cúig nóiméad a chaitheantar ar siúlachas oiriúnúcháin ná an bealach is éifeachtaí chun damáiste a laghdú ag aon imeacht.

An Situáil: Rialú Foighníuidh i gcoinne Titim Réadte.

AN FHEACHAN - An corp a bhfuil deireadh a chur leis roimh cheann a bhíonn le moilliú go dtí an maidin.

Roinn 6 den Treoir um Bhogshúilis shonaidh na céimeanna agus na riachtanais fiseolaíocha damhsa faoi chónaí. Ag baint páirt go lán, - léim, dhá-cheann, stomp - oibríonn an corp ag intinn mheasctha nó ard. Is é an botún is coitianta a bhaintear ná leanadh ag an intinn sin go dtí gur é an corp féin a cheadóidh stad, seachas roghnú suaimhnise sula ndéantar é.

Saoirse fóirithe (an rud a dhéanann cuid mhór daoine).	Saoirse ó shaol suimiúil (an rud a roghnaíonn an corp).
Rince go dtí go gníomhtar na cromáin. Ignóir na cromáin. Rince níos mó. Éiríonn na cromáin níos measctha. Sa deireadh, cuireann an corp é seo ar fáil – caithfear don duine suígéal láithis, tá sé lag, tá saill mhín leictreoil aige go dtí go ndéantar crios, nó ní féidir leis dul ar aghaidh. Is leigheas ón mbrúghadh atá sa suígéal seo seachas caoi chun cumas a chaomháin.	Ceadaigh 10 nóiméad de saoire gach 60-90 nóiméad damhsa. Bain triúch go dtí an urlár sula gcaitheann do chorp é. Suigh. Ól leachtanna. Ithe bannana as do mála. Fill ar ais don urlár roimh réidh an cheoltóir a fheidhmeáil arís. Is uirlis í an saoire, ní bacadh.

Seomra suaimhneas: I bhannaistí a bhfuil seomra suaimhneas ann: níl an seomra suaimhneas san áit a dtéann tú nuair a deiridh oíche. Is é an áit a dtéann tú go 10 nóiméad sula fhuitear ar ais chuig urlár na príomh-aoise. Déantar dearadh seomra suaimhneas i bhannaistí go cúramach le volumes agus teochtaí níos ísle. Tá an téamh fisiologúil inar féidir a fháil gach nóiméad níos tapa sa seomra suaimhneas ná ag bun urlár na damhsa.

An limistéar amuigh: Is é an limistéar tumtha nó an t-itheamh amuigh an comhshóisear athúsóraíochta is fearr a fhaightear i bhformhór na gcluibí. Le leibhéal níos ísle de chóimheas carbón déioxid (CO_2) ná aon spás taobh istigh. Teocht níos ísle. Méadú mionraíochta. Is minic go bhfuil 10 nóiméad amuigh ag an tríú uair an téamh idir fanacht go dtí 8 a.m. agus imeacht ag 3 a.m.

An rud eile mar am sóisialta: Ní éilíonn an suíomh go dtéigh deireadh le comhrá, go ndéanfar paist ar na caidrimh, ná go lagmhinfeadh an taibheas. Tá cuid de na comhairteanna is cuimhneacha a thigeann amach ag féilte ag tréimhsí suaimhnise. Tá rudanna le rá ag duine a bhí ag damshansa le ceithre huaire. Is é an limhintreachán áit ina labhraítear faoi na rudaí sin.

An Líne Conga: An chomhionannas mhór.

AN FHEACHAN - An ceol a chaillfear cuidí ina bhfuil gach duine ag damhsa le chéile.

Tá gach rud sa trealamh seo go dtí an pointe seo ag lua leanúnas damháiste agus muinín pearsanta ar urlár na damhsa. Is eisceann an líne conga ó gach rud. Ní chéalann sé scíl aonair ar bith. Tá sé inchláraithe mar chóir iomlánach de bharr a struchtúr. Éilíonn sé gach bac isteach sóisialta ar urlár na damhsa de réir a nádur. Agus tá fíor-áthas ann sa sliotar conga, agus is é sin difriúil ó gach taibheag urláir damhsa eile.

Ní hamháin go bhfuil an líne conga mar rud seanchais, ach is é sin an teicneolaíocht shóisialta is fearr ar urlár damhsa le cruthúnas sonrach agus tábhiseach: chun daoine nach bhfuil ag damhsa fós a chur isteach san damhsa.

An Méarchaireachtanna – Simplí de bharraidh.

An Pacáist Ghnóthach.

1. Agus, faigh céad cheann le lámh ar chúl.
2. Dul amach, bíodh ceann amháin de na cosa le haghaidh an chulaigh ag dul chun cinn.
3. Brog: lámh ar chúl, agus an cos iomlán go díreach.
4. Dul amach le lámh ar dtús.
5. Dul chun cinn le lámh ar cheann deis.
6. Brog: léimeann an culaith clé amach go bog ar lúibéal.
7. Rith an patrún seo: céim, céim, kick – céim, céim, kick. I rincíocht 4/4: céim ar 1, céim ar 2, kick ar 3, céim ar 4, céim ar 1, kick ar 2.

Na lámha: Suighidh siad ar bhalla nó ar bharr na cosáin den duine atá os a chomhair – níl siad ar na ceannbhaile (neamhshuimiúil) agus ní thimpeall an neck (neasamfach). Cuirfear na lámha go bog ar thaobh cosáin. Ní gá aon greim a chur. Is cuid den bhial ann, ní hold.

An ceannasóir sa líne "conga" vinn an treo. Leanann an líne ina dhiaidh. Is féidir leis an treo athrú ag am ar bith - léiríonn an ceannasóir an treo le a chorp. Leanann gach duine eile. Ní gá aon shincronú seachtrach ach chun leanadh ar na cosáin.

Roinnt: Is féidir teacht isteach sa líne conga ag aon pointe ar fad a chosúl. Bog go dtí taobh an lín, éist sé do dhuine deireanach, cuir do lámha. Tá tú san. Níl an líne cealú, moill, ná aitheantóir a chur isteach – simplí níl sí ach níos faide.

An Feidhmeas Sóisialta: Cad a dhéanann an Conga i ndáiríre.

Fadhb ar an urlár damhsa.	Conas a réiteach an Conga é.	Cén fáth go bhfuil sé seo tábhachtach sa leabharcaill?
An duine a bhfuil gléas cumarsáide agat agus atá ina seasamh ar an taobh, níl sé ag damshú – an t-eagraí atá ag iarraidh páirt a ghlacadh san imeacht ach nach bhfuil cúram faoi conas é a dhéanamh.	Is féidir leis an línte conga dul tríd na limítí, an duine a bhfuil an teileafón acu a bhaint agus iad a thabhairt isteach sa damhsa gan gort a dhéanamh orthu maidir le cinneadh. Is fís an cuireadh – an duine atá os cionn acu sa línte – agus is í an tiomantas a éilíonn sé í measartha.	Iontráil gan éileamh. Ní éilíonn an "conga" ach go "cuireadh do lámha anseo agus dul chun cinn." Is é seo an bac isteach is íslithe amháille chun páirt a ghlacadh ar urlár damhsa.
An brú comórtais ó dhearadh, agus an mothú de gur tú amháin atá á ndearadh agus á meas go pearsanta, cosúil le damhsóir aonair.	Bíonn an líne chomhaimreachta ag scaspadh iomlann ar gach duine go hiomlán. Tá tú páirteach in slí, ní ina sheiniciúir. Níl aon duine ag measúnú do cha-cha nó do struchtúr tango. An t-aon rud atá le feiceáil ná an líne féin.	Do dhaoine a bhfuil imní shóisialta orthu ar an ríomhaire, - an grúpa a úsáideann gléas greamaitheach mar scáthán go minic - is é an conga leagan gan drugaí de dheireadh an phreas chun páirt a ghlacadh: rannphartas sóisialta gan an féin-mhisneáil a bhíonn ag baint le cur i gcrích pearsanta.
An fhadhb spásúil – daoine atá ag iarraidh dul i dteagmháil le daoine eile ar fud an urlóra, ach níl acu cúis chun siúl chuig iad.	Bíonn an líne congá ag bogadh. Is é an t-aon cheann amháin de ghnóthaí caisleánchaolacha a bhfuil gluaiseacht taobh istigh ann. Má thógann an ceannaire é, beidh an líne congá a thosaíonn in aice leis an mbúrd DJ ag dul tríd gach coincheart den áit.	Is é seo an feidhm is mó nach n-aimrítear go leor de líne na gcongá. Téann sé tríd an ngrupaí sóisialta, trasnaíonn sé an urlár damhsa ar fad, agus cuireann sé daoine a bhí i limhneacha difriúla ina measc, agus cruthaíonn sé am comhroinn nach bhféadfadh na grúpaí seanta a bheith ag é féin gan.

Nuair a tharlaíonn na Conga Líneanna — agus cathain a fheidhmeáil amháin.

Amannaí nádúrtha: Is iad na hamanna seo a bhíonn le haghaidh líneanna conga:

*** An uair dheiridh, nuair atá an fuinneamh ard agus nach bhfuil teorainn ar an gcomhshaoirse;**
*** Idir DJs, nuair is éard domhain an fuinneamh agus níl daoine díreach ag díriú orthu féin;**
*** Amanna laethanta i bhfad ó bhaile, nuair a chomhcheanglaíonn an aimsir, an lucht le chéile agus an ceol chun aoibhneas comhchoiteann a chruthú.**

Conas é a tosú: Caithfear duine a dhéanamh ar an gcéad cheann. Bain lámh nó teagmháil leis an gcúl amach de do chomharsa. Tos ag siúl an bhrat. Faomhadh isteach sa duine taobh thiar deat. Is conga lín é trí daoine. Beidh sé ag fás.

An bpi is fearr: Oibríonn na línte Conga go maith ag 100–130 bpm – luasanna ceoil house agus Afrobeats nuair a chruthaíonn an patrún "step-step-kick" go foirfe ar na bpéintéanna a gheimhreann an drúm kick agus an snare. Ag 150 bpm, tá an techno crua, agus bíonn an "step-step-kick" ró-luath. Ag 80 bpm, tá sé ró-moille chun móiminteam a thógáil.

An bealach: Is iad na bealaí comhaimire is fearr ná iad siúd a chomhdaíonn an urlár damhsa, a thit sé tríd na ceantair sóisialta ar imeall, agus a fhuilleann. Faigheann an ciorcad an líon is mó daoine. Tá an bealach linear (díreach tríd an áras agus siar) níos físiceacha ach faigheann sé daoine níos lú.

Ag cur i gcríche: Réamhorda go dtí an Roinn 8.

AN FHEARANACH - Is an chéad ghnó an treoir áit. Tá an damhsa i bhfad níos tábhachtaí ina dhiaidh sin.

Tá an Treoir Iompair iomlán ag rith anois mar seo: teacht, siúl sa seomra, léirmhú na cúig pointe, nóta a thabhairt ar dlús na daoine, aitheantóir na gceantar aeráide, líon na céimeanna go dtí uisce agus leithreas, nóta a thabhairt ar cheannas an tsocracha. Ansin: aimsigh an rionach, cuir an bunús, comharthaigh an BPM, bain úsáid as tango agus cha-cha nuair a éisteann an ceol don chuid sin, stampáil nuair a éilíonn an ceol é, cliseál go bhfuil níos lú níos fearr, bain an fóin óna láimhe, déan iarratas ar gach glaoi, sos roimh ré an chomhairliúint chorpa, filleadh chun urláir athnuite.

Agus nuair a fhéachann an t-am – go leor déiridh, nuair a tháinig na bacainní sóisialta síos, agus nuair a bhíonn an fuinneamh den daonra ag baint le cineál áirithe de lúcháir chomhchoiteann a chruthnaíonn amanna fairsínte go maith – tosach líne comhaimirc. Nó bain úsáid as ceann atá cheana féin ag glaoigh. Beidh an líne ag dul sanseo a dtéann sé. Bain gach duine a chroiseann sé.

AN CEISTEACHT 0 - CRÍOCH TOSAIGH SULA NTÉAR IMDHÚNADH AGAM.

☐ Tá na bealaí oscailte in ann a bheith leagtha amach – faoi dhó ar a laghad.
☐ Stáisiún leighis/cúraim foirfe faighte.
☐ Tá suíomh uisce saor ina bhfuil ann, agus tá an t-amhrán curtha.
☐ Tá suíomh na seomra folctha ceadaithe - príomh agus malairte.
☐ Spás suaimhnise/aoibhneas le feiceáil.
☐ Tá ceantair le caighdeán aeir in ann – áit a bhfuil an aeráil is fearr.
☐ Léarscáil den dlúthús daonna – cén áit atá sí faoi láimh agus cad a bheidh ina cheann.
☐ Cuntais ghnóthaidh luaite sa chorp – uisce, seomra folctha, lascadh.
☐ Hydráitíocht sa mála – leachtanna saill, bannana, cnónaṁ Brasaíl.
☐ Rialuithe le linn an lae - gach 60-90 nóiméad.
☐ **Conga line: roghnach, ach ar fáil nuair a bhíonn an deis.**

— — —

Roinn 0 den Treoir um Sholáthar an Phróiseálaí Athbhunaithe | Cuir leis don dhoiciméad phríomh-treorach.

Siúlfaidh tú sa seomra. Aithnefidh tú ar an aer. Aithnefidh tú ar an uisce. Aithnefidh tú ar an gcúrsa amach. Ansin, damasfaidh tú.

Roinn 1 - Bunús: Trí rud a féidir le gach duine a dhéanamh.

AN CHEANNÚR - Sula dtéann tú ar aghaidh, tá prionsabal ann. Is é an prionsabal sin athruithe meáchain.

Gach cineáil damhsa - ó waltz Víní go Afrobeats agus techno Bherlín - tá bunaithe ar an gcomhthriall fhisiceach céanna: aistear críochnaíoch den meáchan comháireamh ó chúl amháin go dtí an cheann eile. Níl sé brúite. Níl sé ag swingáil. Níl sé ag ardú do chruthacha ina dhiaidh a chéile. Is é aistear meáchain chomhaidiúnach atá i gceist. Tá sé sin a fhágann go bhfuil an glaoíocht ar an ghluaiseacht mar gheall ar intinn. Is é an rud is tábhachtaí amháin inniu seo sa trealamh seo.

1.1 — Aistear Meáigh: An Priontaíocht Bunúsach.

Cad é a bhíonn mar sin gan sé?	Cad é a bhíonn ann leis sin.	**Conas a dhéanamh é faoi láthair**
Buaileanna beirt culaibh. Éistíonn an corp suas agus síos gan glaochadh taobh le taobh nó chun cinn agus siar. Is vertical an ghluaiseacht, ach ní bhíonn an duine ag dul aon áit agus ní tá sé ceangailte le rud ar bith. Seo "glaocháil néirbiseach" - an gluaiseadh default nuair nach bhfuil an corp ag fhios cad a dhéanamh eile.	Ar gach bpolsa, athraíonn an meáchan go héadaí nó go dtí lár na cos. Tá treo leanúnach ag an gcuerpo ag am ar bith. Tá lúmen tromchuid ag an ngluaiseacht a bhogann. Fadhb go bhfuil cuma le fuaimníonn an duine mar gur éadrom, toisc go bhfuil cinntí spásacha á ndéanamh ag an gcorp.	Suighidh le do chosa ar leithead na gcosa. Cuir an t-olc de do mheá aige ar do chois ceatharnaí. Gach cuid – ní féidir leis do chois cliste baint go luath leis an urlár. Anois, athraigh uile go dtí do chois cliste. Moille. Mothaigh an t-athrú. Anois déan é le rith na gcur síos. Sin é. Is é sin bunús gach rud eile sa trealamh seo.

1.2 — Faigheáil an Bhéime: Do dhaoine a chreideann nach féidir leo.

Is é an bealach is tapa chun an leagan riantach atá uait a aimsiú:

- Éist don bhonn - an tsraith is íseal agus is láidre náisiúnta sa cheol leictreonach. Go dearfad, tagann sé ar na bpulsaí 1, 2, 3, agus 4 i gcomhcheol háise agus techno (an patrún "ceathair ar an urlár"). Is é an chuid is mó aige agus an cuid is láidre. Mothaigh é sa docharán, ní hamháin san chluais.
- Má ní féidir leat an bampa a chloisteáil mar gheall ar go bhfuil an áit lán, féach ar cheann an DJ. Is minic a bhogann na DJí suas agus síos ar an gcéad bpulsa. Lean iad.
- Má tá tú fós á lorg, féach ar duine a bhfuil compord air agus líon do chosáin de réir a ritim ar feadh 30 nóiméad. Scannfar an rithm ag do chóras néareacha trídh imitación sula ndéanfá é a thuisc do chiall.

- An rithm a fhaomhas ní gá gur an rithm a úsáideann gach duine eile. Tá an "half-time" ceart go leor. Tá an "double-time" ceart go leor. An riail atá: fan le do thoil leis an rithm a roghnaíonn tú.

1.3 — Na Trí Ghníomhaíochta Uilíona.

Trí ghnáthamh a oibríonn ar aon leithcheol, i ngach cineál ceoil, ag gach leibhéal scileanna. Tá na trí ghnáthamh seo bunaithe go léir ar athruithe meáchain. Is féidir na trí ghnáthamh seo a mhodhnú go síorídeach.

Bog.	Conas a dhéanamh.	Cad a dhéanamh le do lámha?
An Léim.	Suighidh na cosáin ar do leithéid. Bain lúcháir as na gutaí – níl sé riachtanach suígheadh, ach gan iad a bhaint go díreach. Ag gach bpolse, lig duit gur féidir leis na gutaí a bheith níos moile, agus ansin filleadh ar ais. Is éard is cuimhin leat ón taobh amuigh ná go bhfuil an glaoi beagnach fíor, ach tá sé ag nascadh thú leis an amhrán. Cuir isteach athruithe meáite ar chlé agus ar dheis gach dhó bpolse chun é a chur in iúl. Ní bhíonn tú ag léim. Tá tú ag riar na meáite.	Las ar do thaobh, beagán uathoibríoch ó do chorp – níl siad brúite ina làmh. Lig dóibh glaoi go nádúrtha le swing na coirp. Má tá tú ag fiaithníú cad a dhéanamh leo: féadfaidh lámh amháin suaitheas ar do bhéalán, agus lámh eile féadfaidh sí a bheith suite go nádúrtha. Seachain cur d'armanna araon thar do chorp – is léirmheastóir fhisiceach é sin de dheacúrtacht agus tá an corp ag thuiscint é.
An Dó-Cheann.	Cuir ceann deanta ar an gcéad bpiot. Bainne cosúil leat chun é a bhaint ar an dara bpiot. Cuir cosúil ar láimh ina bhfuil cosúil ar an tríú bpiot. Bainne cosúil leat chun é a bhaint ar an gcúigi bpiot. Seo dhá cheann áitithe. Scaoil beagán de do chorp sa treo atá cosúil ag dul. Faigheann tú go héasca, siúl, nó i mhéid beag ciorcail le seo. Ní bhíonn aon rud eile uait mura bhfuil tú maith leis an cheann seo.	Bíonn an bealach dhá-cheann ag cruthú glaoi go nádúrtha — gluais ann amháin chun tosaíocht nuair a bhogann an cos. Lig don rud seo tarlú. Má tá tú ag iarraidh glaoi arm a chur leis: téigh beagán sa treo na hoscailte ar an gcéad cheann, agus fille ar ais le haghaidh an dara ceann. Nó, léim amháin suas beagán ar na bpulsaí 1 agus 3, agus síos ar 2 agus 4. Ba cheart go mbeadh an glaoi mar gheall ar ghluaiseacht, ní mar gheall ar ghníomhartha.
The Lean	Is é an tsamhail is fearr ag 130–150 BPM le ceol techno minimalisthe. Bainistear do chuid féinte ar leithéid na cosáin, agus	Crosta ag an bhriste (inghlactha in an ghnáthamach seo mar go léiríonn an cromadh chuig tosaí an rannphobail, ní dearmad).

	cuireann tú an t-aon glas isteach. Ó bhuille na cosáin – ní ó bhun na bríst í – leanadh 10 gráinneáil amach. Tá d'aon glas faoi thús ag an gcuid tosaigh de do chuid féinte. Buaidh ann do cheann go nádúrtha leis an bpulsaíocht. Tá do lámha áit ar bith a bhfuil compord agat. Léiríonn an leanadh sláine agus iontas sa cheol gan aon ghnó a bheith ag do chuid féinte. Is é sin fíor rud a dhéanann cuid mhór de na daoine a bhíonn i dtaobh ceol techno in Béirlín.	Láimhe amháin ar an mbéal. Saor ag taobh. Nó ceann amháin den lámh leathnú beag i dtaobh ar leibhéal lárnach. In an ngnáthamach seo, tá sé níos tábhachtaí cad is féidir leis na lámha ná cáilíocht an chroim. Is é an cromadh an ghnáthamach.

Roinn 2 — Gluaiseachtaí ar iarratas: Cad a mhúiníonn traidisiúin chomhairleacha fíoracha do na daoine?

AN FHEACHAN - Téann an tango i gcomhthéamh le intinn. Téann an cha-cha i gcomhthéamh le rithim neamhréireach. Téann an stomp i gcomhthéamh leis an talamh.

Ní gá leat ceachtanna tango chun an eolas atá ag tango a úsáid. Ní gá taobh chúl sa damhsa. Sin é an rud is táirgheach i na traidisiúin foirmiúla: vocabulaír le haghaidh cumarsáide físiceach, agus is féidir na cuid is úileasa de sin a aistriú chuig urlár damhsa club i bhfad níos lú ná cúig nóiméad.

2.1 – Ó Tango: An fráma, an intinn, an chéim chomhaiteach.

AR FLÓR – Is é an rud is luachmhara a mhúiníonn an tango do damhsa ceannaireachta ná ní ghléis céim áirithe. Is é an caighdeán gluaisne.

Tá damhsa tango na hArgentine bunaithe ar priontáil amháin níos luachmhara ná gach rud eile: gach céim is cinntíocht iomlán. Níl aon chéimeanna teagmhasacha sa damhsa tango. Nuair a bhogann an coi, tagann sé le intinn iomláin. Tá an corp ag eolas cad atá á dhéanamh roimh ré. Léiríonn an céim cinntíocht.

Is é sin a ndéanann difear idir na damhsóirí a bhféachann go cumasach agus na damhsóirí a bhféachann go dílosta ar aon leithid damhsa. Níl sé deartha ar gháire na ghamhna. Is é an intinn taobh thiar acu.

Priontaí an tanca.	Cad é an tsainm ar urlár damhsa club?	Conas é a chur i bhfeidhm faoi láthair?
Sa tango, is an leagan é an fráma – craiceann arda, meáchan tosaigh ar na bróga, cromadh beag tosaigh ó bhalla, nasc caomhnaithe idir páirtithe tríd an gcorp uachtarach.	Ar urlár damhsa cúrsa: éiríonn an fráma go pearsanta, agus éifeacht ar do choinne. Ardú na briste (níl sé cosúil le staidéar – dí-bhriste agus ard). Meáchan chun tosaigh ar chuidí beaga na gcosa. Luíonn tú beagán chuig tosaigh. Tá tú ag baint leis an amhrán seachas é a scaoileadh uait. Is é sin an difear idir duine a bhfuil cosúil le duine atá sa club agus duine a bhfuil cosúil le duine atá den chlub.	Ar an ghnách, ard a bhriste. Ní do chinn – do bhriste. Tarraing do shúile go bog agus síos. Mothaigh do mheá a athrú chun cinn chuig na ballaí de do chuid féin. Tá tú díreach ag cur i gcrích an fráma tango. Anois, cuir an brún isteach. Tabhair aire don difear.

AN GHLIOGAIR THEARAINN: Tá gach céim tango ag teacht go lán comhair – níl aon choimpléacs, níl aon fhadhb le dul síos. Téann an culaith, siúlann sé, agus tá sé i láthair.	I gcomhthéacs an chlub: nuair a dhéantar céim ar leide, déantar céim go lán comhair. Nuair a dhéantar céim ar chúl, tiocfaidh tú. Is féidir leis na hathruithe meácha ina bhfuil measc teachas gur neamhsrathluí é. Léimeann na hathruithe meácha atá díreachtaithe cosúil le damhsa. Is ímreagar físúl a bhíonn idir duine atá brónach agus damshaire atá muintire, agus is minic go bhfuil sé mar gheall ar chomhlánas an t-athruithe meácha.	Cruthaigh an bealach dhá-chéim ó Roinn 1, ach amháin don uair seo: déan iarracht go hiomlán le gach céim. Tig isteach ar an gcúl roimh réidhú an chulaibh. Lig an meáchan tithe go díreach. Tabhair faoi deara conas a bhféadfadh sé a bheith difriúil, fiú in amhán.
AN SOSPÁN TANGO: Úsáideann an tango an suaitheas mar ghníomhaire ceoil. Is cuid chomh tábhachtach den damhsa é fanacht sa treo a cheart, cosúil le gluaiseacht.	An tús céim: faigheáil ar mhadantacht le linn briste nó idir frásaí agus fanadh leis – go iomlán stad, sa fráma, ag éisteacht – is ceann de na rudaí is cumasacha ó thaobh cumarsáide a ndéantar ar chúl an tseol. Léiríonn sé seo: Tá fios agam cad atá le teacht ón cheoil agus tá mé ag fanacht leis. Clisteann gach duine timpeall ort é seo gan fhios cad is cúis dó.	An chéad uair eile nuair a laghdaíonn an ceol go dtí cuid íogaire: bain triail as é stopadh go hiomlán. Ullmáil tú féin. Fan faoin gcéad bhuille. Ansin, glaoigh ar an bpéire seo. Beidh sé ina bhreithniú iontach agus feicfidh a fhiosrú go cúramach.

2.2 — Ó Cha-Cha: An sincopú agus an hip.

AR FLÓR – Teachann an cha-cha duit cad a dhéanamh leis an "agus" - an bpulsa idir na bpulsanna.

An áit a ndéantar an chomhaimseoiracht, tá sé sin ag "cha-cha-cha" – ceann, dó, cha-cha-cha. Is éard is comhaimseoiracht ann ná glaoi atá idir na gcomharthaí príomhúlta, ar na "agus" i measc na bpulsaí. Foghlaim conas an "agus" a thuiscint osclaíonn sé an spás lánfach taobh istigh den cheol nach ndéanann cuid mór daoine aon bhrú air.

An bhréisiúin cha-cha (simplified le haghaidh úsáid sa chlub).

1. Suigh le do chuid giallaín ceangailte. Cuir an meáchan ar do chois clé.
2. Cuir an cos iomlán ar leas go beagán ar cheann de, ag tús béime 1. Aistrigh an meáchan chuig an gcos ceathair.

3. Cuir an lámh le haghaidh, agus bog é go dtí lúibhithe.
4. An cha-cha-cha: lámh ar cheart go dtí an "agus" roimh bhéitim 3, lúigh sa láthair bhéitim 3, lámh ar cheart arís ar an "agus" roimh bhéitim 4. Triúr athruithe tapa meáchain le linn dhá bhéitim.
5. Cuir an lámh le haghaidh isteach ar an gcéad cheann, agus cuir an cosáin ar a laghad trí uair.

An anál: Sa cha-cha, tá an gluaiseacht den anál uathoibríoch má tá an túsáireacht meáite. Nuair a bhíonn do chuid ollmhór den meá trí bliana amháin, éiríonn an anál sin beagán go fonnula. Ligeann sé. Ná brúigh gluaiseacht an anál – ligh ann go n-éireodh sí ón túsáireacht meáite. Tá gluaiseacht an anál a bhrúnadh ina cuid uathoibríoch meicníolaí. Tá gluaiseacht an anál a éiríonn ón túsáireacht meáite ina cuid nádúrtha.

An iarratas club: Ní gá duit an tsraith iomlán a chur i bhfeidhm. Sin cead go léir a mhúinann cha-cha duit:
(1) glaochanna na cúlanna nuair a bhogann an meáchan – lig dó,
(2) tá an "agus" beat ar fáil duit – ní gá don gach glaoch a bheith ar an mbéim phríomhúil,
(3) cuireann glaochanna beaga, cruinn sa ritim níos mó in ann ná glaochanna móra gan srian.

2.3 — An Stomp: Teorann agus Cumhachtach

AR FLÓR – Tá an tsmoch seo bunaithe ar traidí Afraiceacha agus Afrobeats. Ceanglaíonn sé an corp le urlar, seachas é a bhaint uaidh.

Tá an stomp go pearsanta úsáideach ag luasanna nua-mheirice ann (130+ i rith hard techno, gqom, ceol chlub), áit a bhfuil an drume kick fíor-dian agus gur féidir freagairt fhisíceach chomh láidir a bheith aici.

An stomp bunúsach.	An leagan "stomp".	Cad a chuirtear leis don trealamh.
Meá an corp ar lámh éadain. Éadaí ceatharlán ardann 2-3 ormhuintir. Ar bhéitimí druma: bringe éadaí ceatharlán SÍOS le meá iomlán, ag teacht go dtí an urlár ag an am céanna leis an bpéitim. Lige don urlár a fhácas an meá — ná bíodh aon bhuille ar ais ó bhun na cosáin. Athshocraigh. Athrú idir na pedanna.	Nuair a bualann an cos cúinne, éist go cúramach don chos eile agus cuir brún ar do lámh ar an taobh sin (agus mar a bhféadfá). Cuimhnigh freisin: * Cé go bhfuil sé tábhachtach an cos a úsáid chun tacaoíocht a fháil, ní féidir leis an chomhaimseán a chur in ionad do chos. * Ná déan iarratas ar	Bíonn an ghluaiseacht "stomp" ag cumhdacháil thú don urlár. Is éard is glas le haghaidh go leor ceolchoirm leictreonach ná glaoiseadh suas – bualadh, léim, ardú. Tá an "stomp" nasctha – síos go dtí an urlár, go dtí an bpulsa. Cruthaíonn sé contrast a léiríonn muinín agus intinn. Chomh maith leis sin, oibríonn sé fíor-mhothú ar na hamstring, na

	dhuine eile gan a gcuid toice. * Más rud é go bhfuil tú buartha faoin gcomhshuíomh, déan teagmháil le do mháthair agus cabhair uirthi. Agus cuimhnigh freisin: tá cúram iompair an phianadh *gan* roghnach.	glútaganna, agus na hip flexors de bhealach nach ndéanann bualadh amháille.

2.4 — An Stomp Beag: Le haghaidh nuair nach bhfuil spás agat.

Is minic a bheir na daonraí féile spás beag. Éilíonn an damhsa iomlán spás. Is é an damhsa beag damhsa atá le déanamh, ag úsáid 10% de na gluaiseanna:

- Meá an bhalla cliste ar lámh amháin. Éiríonn tacán na cosáin eile beagán (níl an t-an péinte - ach amháin an tacán). Ag baint leis an bpac: téann an tacán ar ais go dtí an urlár le meá atá socraithe. Is éard a chailleadh ón taobh amuigh ná beagnach rud ar bith, ach ó thaobh istigh tá an glaoch riantach.
- Luas go léir ar an gcúl agus ardú agus titim ar an gcorpall fuar ar bhéime 1, agus luas go léir ar an gcorpall tosaigh agus ardú agus titim ar an gcorpall fuar ar bhéime 3.
- Le léim ar 2 agus 4, agus le léim beag ar 1 agus 3. Cruthaíonn sé sin patrún chomhlucht cheithre bhfeic a chloisfidh do phógadh agus do shnámh.
- Tá an mini-stomp idir na réití chun úsáid a bhaint as i gcásanna nuair nach bhfuil áit le suíonn, agus nuair is éard atá ann ná go bhfuil duine ag dul i do lámh, agus freisin le linn oíche déanach i lonas lán, áit ar féidir gluaiseachtaí móra a dhéanamh.

Roinn 3 - Leabhar Caighdeáin (BPM): Cad é an Ghnó a bhíonn le gach Cineál Kraic?

AN FHEACHAN - Tá an ceol ag insint duit cad a dhéanamh. Caithfidh tú ach teacht i dtuismitheoir conas éisteacht le do chorp.

Tá raonacha BPM difriúla ag straineanna ceoil éagsóra, agus tá béimeanna ritim difriúla acu freisin. Freagraíonn an corp go nádúrtha go mhisneáil ar 100 BPM seachas 145 BPM – is féidir leat trioblóid a chruthú trí phatrún gluaiseachta de 145 BPM a fhorchur ar cheol de 100 BPM, nó mar a bhféadfá. Cuireann an léarscáil seo an ghluaiseacht i gceangal leis an ngealach.

Raon BPM.	Samplaí sórtanna:	Gluaiseachtaí príimeara: * Gluaiseacht róimhe * Gluaiseacht siar * Gluaiseacht lánúin * Gluaiseacht taobh istigh * Gluaiseacht taobh amuigh * Gluaiseacht suas * Gluaiseacht síos	Cad a chaithfear a sheachaint?	Gluaiseacht fuithithe a oireann.
70–95 BPM	Hip-hop, R&B, trap, slow jams, reggaeton.	An tsug — seasamh leabhtha, bainistéar lúibhre, athruithe meáite a dhéantar thar dhá bhfeadán. Rinn an ceann ar feadán difriúil ón gcorp. Tá an bualadh sa chorp, ní sna gleacaí. Rolláil na boilgeanna chun tosaigh ar feadán amháin, agus siar ar an dara feadán.	Luasaí tapa. An bealach dhúblin mar patrún tapa. Léimsiú. Gluaiseachtaí ceoil na gcluibí Eorpacha – ní bhíonn siad seo le haghaidh an luas seo agus mheasfar go bhfuil an duine sa cheist gan fhéinbhunaithe sa cheol.	Cha-cha hip – an glaoch ar an ghluaiseacht hips a thagann ó athruithe meáchain sa cha-cha, agus tá sé oiriúnach go perfect don cheol seo. Scarthaigh an patrún go leath am agus tá an glaoch céimeanna ar an hip ceart go díreach don raon BPM seo.
96–115 BPM	Afrobeats,	An ról	An rince	An stomp – go

	Amapiano, dancehall, baile funk, roinnt ceol deep house.	comhthimpeall - tosaithe ag ceann, ag rolag go trí na codlaí, craiceann, buairín, agus cúl sa tsraith. Bain úsáid as an gcorp chun é a chur in barr ar an bpéireacht trom. I bhfad le haghaidh Afrobeats: tá an gluaiseadh ón talamh suas, meáchan tosaigh, gleiceanna bent. Téann an corp SÍOS agus taitneamh leis an bpéireacht.	ceannaire Eorpach – ró dírí, ró siméadach le haghaidh Afrobeats. Bain triail as aon ghnóma a chnámh ar an bpolyrhythm trí iarratas a chur ar gach cuid. Éist don bhunrhythm is láidre agus ligh go dtí an áit a ndearnadh na cinn eile.	deirtear, tá sé coinníollach i rith Amapiano, áit a bhfuil an drume bass trom agus íseal. Buaidhíonn an stomp fuinneamh an drume bass. An mini-stomp le haghaidh nuallacha nuair a bhíonn daonra mór ag imeachtaí Afrobeats.
116–126 BPM	Deep house, soulful house, late-night house.	Tá an bealach dhá cheann ina foirfe sa raon seo. Trasluachadh mealltach den bhreis - lág go dtí go dtéann an bpulsa iomlán ar chríochaidh an céim. Faigheann na hips pátrún beag "figiúr-ocho" agus traslítear an bhreis. Tá am ag an gcorp chun teacht go hiomlán. Armaí: snámh, ní géisteoireachta. An fráma ón tango - treo tosaigh, tiontaithe - oireann foirfe.	Rithim tapa. Ní bhíonn ceol "deep house" tapa. Is é an botún coitianta go leor glaoi a chur isteach mar gheall ar chiall go bhfuil spás ann – tá an spás sin sa bhreis air féin. Tá aon ghluaiseacht soilge i ngach rannán níos fearr ná ceathair glaoí neamhchinnte.	Cadhan agus ceannstop – is é an chuid den cheol "deep house" ina ndéantar an bpiocán a scóráil agus nach bíonn ach na "pads" fágtha, an áit iontach chun ceannstop a chur isteach. Stop. Ullmhaigh do phosúir. Fan go dtí go dtéann an bpiocán ar ais. Bog le linn an bpiocáin.
126–134 BPM	Tithe, tíocht phrogréiseach, clasaiceacha.	An bualadh ceathair-ar-an-urlár – faigheann	An "shimmy" na 1980í. Gléanna ag filleadh.	Cha-cha syncopation: sa cheol tí, tá

		gach bpac tréan beag de shofthruithe na gutaí. Cuireann an dhá-cheann treo leis. An "jack" (Chicago): tagann na gutaí isteach chuig lár ar na bpacanna 1 agus 3, tiocfaidh siad amach beagán ar na bpacanna 2 agus 4. Is é seo an glaoise ceoil house clasaiceach agus is fós an freagra is oiriúnacha le ceol house clasaiceach. Tá an rith comhchoiteann freisin aici – bust os a chulaibh ar phac 1, taobh istigh os a chulaibh ar phac 3.	Gesteoirí móra gan nasc ritimúil. In bhreis ceoil tí, tá an glaoi lán comhtháite sa bpulsa - má níl an glaoi ar phulsa, bíonn sé cosúil le maisitheacht, seachas ceol.	"and" beats idir na bpéinteanna kick. Is féidir leis an gcéim tríúchláir cha-cha teacht i measc na bpéintéanna 1-2 agus 3-4 — trí athruithe meáite ina dhá phéinta spáis. Tá sé seo níos faide, ach léann sé go hálainn sa cheol tí.
134–145 BPM	Techno, ceol tíre ar ardchaighdeán, trance.	Leanadh. Is fearr an beagán. Cuir an meáchan ar chuid tosa den chorp, ar na "balls of feet". Glac le titim ceann amháin leis an bpulsa – ní gá a bheith faoi bhrú, ach ina áit. Faigheann an "two-step" fós oibriú, ach déan é níos beaga. Buaileann an stomp go crua ar an gcéad bhéas de gach ceathair-béis. Armainn: Féadfaidh ceann	Luimneacht an chomhairleála ar an gcorp. Ag an bpacradóireacht am páirte (BPM) seo, tá an ceol ag déanamh na hoibre. Ba cheart go mbeadh an gluaiseacht mar fhreagras don cheol, ní mar léiriú de. Is minic a bhíonn an duine is mó glaoi ar 140 BPM ag breathnú nach bhfuil sé/sí ceangailte.	Ceannasacht sa rince tango: an céim chomhaidiúil, an sos críochnaíoch. Ag 140 BPM, tá an sos sa rince tango de cheann amháin ag deireadh abairte fada—ceann amháin de stad iomlán—agus é fíor-éifeachtach.

		amháin nó araon a mhéadadh le linn na "builds", agus filleadh le linn na "drops". Ba cheart gur cosúil leis go bhfuil an méadú ar na hairm á tarraingt suas ag an gceol, seachas agat féin.		
145–170 BPM	Hard techno, industrial, EBM, gqom.	An tsionna. Bí an dá chos active – léim cos deise ar 1, léim cos cliste ar 3, athraigh an meáchan go lán comhthorthuisea ch gach uair. Féadfar na lámha a choinneáil os cúl, nó a swingáil i gcoinneae na cos. Is glaoite agus tá sé sin oiriúnach – is glaoite an ceol. Féadfar an corp a chluigh síos níos suntasacha ná in techno caighdeánach. Is cardio é an tsionna ag 150 BPM.	An bualadh bog ceoil tí. An sreabhadh moill ceoil "deep house". Gach glaoimh a bhrianann an ceol, ach a leagan go comhthaṁsacht. Ceol "hard techno" éilíonn céarta físúla – an corp a chosnaíonn iad seo, tá sé fíor. An corp a leaganann iad, mar sin é, tá sé caillte.	An tsraith gasta ó Rannán 2.3 – seo áit a bhfuil sé. Bhailfear amhráin techno do na straisí. An tsraith beagstiompa nuair atá an lucht páirteach. Gcéad chéim sa tango – tá gach strais lán de mhothúchán.
160–180 BPM	Drum and bass, jungle, footwork	An chéim D&B: tá sé seo fíor-luachmhar le foghlaim mar go bhfuil an BPM (beats per minute) dearcadh, go dtí gur eolas agat faoin triúch. Tá an drume kick ag 80 BPM (leath-am), agus tá an breakbeat	Ag iarraidh gach bít den bhreacbheol a chur ar aghaidh. Ag 170 BPM, tá sé seo físiceach go héifeachtach, ach mar gheall air sin, bíonn sé cosúil le duine a bhfuil an cúlra ritimí míchearta ag rith aige. Bog go dtí an mothú	Stomp ar an gcorp le linn na himeartha sa leathshiamsa. Rince cha-cha idir dhá bhéitiméad sa leathshiamsa – tá béitiméad briste de 160+ BPM, agus tá "and" counts (agus) idir na corpanna, agus

		idir 160–180. Glac leis an kick (80 BPM), ní an breakbeat iomlán. Pátrán cos: athraíonn an meáchan gach dhó bhéad ar an gcúntáil tapa — mar sin, céim amháin gach 0.75 sceanaíocht thart timpeall. Cuir isteach briste beag le gach aistriú meáchain.	"half-time". Muinigh é.	cuireann sé sin go cruinn an chéim tríonaidh cha-cha.

Roinn 4 - An Fón: Cad é a dhéanann sé i ndáiríre agus cad a dhéanamh ina áit.

AN FHEACHAN - Is scúd an fhón. Aithne ar cad atá sé ag cosaint agat.

Tá fóin ar urlár damhsa ag freastal ar fheidhm shóiscialta áirithe: tugann sé dearcadh rúnúil rannpháirtíochta do dhuine nach bhfuil féin-mhaitheas aige chun simplí díreach fanacht i spás agus a bheith ann. Is é an loighic ná: má tá mé ag ráite go bhfuil mé ag déanamh rud éigin, ní féidir liom a bheith breithe faoin ghort a rinne mé (gan damhsa). Níl an fóin ag faisnéiseoireacht. Tá an fóin mar scéal as cás sa chomhthéacs shóiscialta nach bhfuil an duine réidh le bheith ann.

Cad é a fhéachann an teileafón chun réiteach?	Cad é a dhéanann sé i ndearnadh?
Tá mé ocáidí agus níl sé de dhualgas orm páirt a ghlacadh sa seomra. Cruthaíonn an fóin gníomhaíocht a bhristeann an riachtanas chun rince a dhéanamh gan gur gá don duine admháctha go bhfuil sí mí-annamh maidir le conas rince a dhéanamh.	Tá sé ag léiriú go díreach cad é a bhí inti: neamhneas. Tá gach duine a bhfuil compord air ar an rince agus a fhéachann ar a fhón go bréifear chun rud éigin a seiceáil agus a chaitheann é arís, in ann a bheith idir dhá cheann ón duine a bhíonn ag piocadh ar a fhón i gcóngar. Tá an píocadh leanúnach ar an bhfón chomh suntasach sin céimeanna an rud a bhfuil sé ag iarraidh é a chruthú.
"Tá mé ag líomhair iad seo le haghaidh níos déanaí." Tá luach fíor ann sa gcur síos ar am. An seoladh ceoil iontach, an pointe is airde na hoíche, d'fhadhbanna cara.	Féadfaidh fíor-dhoiciméad a bheith ina bhfíseán amháin. Is féidir le dhá fhíseán a chosc. Léiríonn an chéad phíosa glaoi an nóiméad sin. I gcás na bpíosaí fíorsóis, tá tú ag taisteal tríd an nóiméad trí scáinn, seachas tríd do chorp féin. Tá an cúlra don dhoiciméad ceart ar feadh thart ar thríocha soicind. Tar é sin: íodh sé mar scúram.

4.1 – Cad a dhéanamh in ionad na fóin

[Liosta de roghanna eile]

Cuir é ar leataobh go díreach: Ní féidir é a bheith sa do lámh ná sa do phóca. Sa phóca nó san mála, scáinn an taobh abhaile síos, agus é ar mhúin. Tá meabhairshláint níos mó ag teagmháil le fóin atá faighte acu, seachas fóin a cuireadh ar leataobh go deonúil.

An leán le lámha saor: Má tá gá le áit don chosáin, cuir aon lámh ar an uillinn eile, agus cuir lámh amháin ina leithid go nádúrtha ag meánard. Nó cuairtíodh na dá arma de shíor (ní go cosúil le cosaint – go dearcach). Seo

an leán ón Rann 1.3 le seasamh a thugann tuairim faoi smaointeacht, ní cosaint.

Anáil mar ghnó (leagan gan alcól): Cuireann driog i do lámh áit don lámh, agus cruthaíonn sé cion cosúil le gluaiseanna comhlucht na céile, agus tá sé soilge go uilíoch ar urlár damhsa: 'Tá mé anseo agus táim compordach anseo.' Faigheann uisce. Faigheann uisce sóideach. Ní gá don driog a bheith le alcól chun an rún seo a chomhlíonadh.

An modh éifeachtaí chun an teileafón a chur in ionad ná caidreamh súgach agus cumarsáid fhadhbúlach leis an duine atá leat. B'fhiú bogadh ag comhthuiscint gan damhsa formálta – comhiontas fuinnimh, léiriú glaoí, freagairt a chéile – mar go bhfuil sé níos fairsinge ná an teileafón agus tá sé níos suntasach mar duine a bhfuil eolas aici faoin gcéimeanna.

Roinn 5 – Cad a bhíonn fíor-fáta (agus cad atá tú féin ag smaoineamh go bhfuil fada).

AN FHEACHAN - Tá an barrán le haghaidh "breathnú mícheart" níos airde ná a cheapann tú agus tá sé sonrach ar bhealaí nach dtiocfaidh síos duit.

5.1 — Rudaí a bhféadfadh a bheith mícheart.

An t-athrú.	Cén fáth a bhféadfadh sé a bheith cosúil le rud aráin.	An ceartú.
An péipeál sa mhaolán – lámha le feiceáil go fóillseach, ag bualadh suas agus síos ag ard na gollánanna i bpátrún nach bhfuil faoi stiúir an cheoil.	Tá an glaoch ar ghreim na lámhacha gan aon cheangal ritimúil leis an gceol a chloisfear. Gluaiseann na lámha toisc go bhfuil áit éigin acu le dul, ní mar gheall ar gur iarr an ceol orthu. Léiríonn sé duine a bhfuair ord "glaoch do ghreim na lámhacha" gan dóchas a fháil cén fáth.	Gluaiseann na lámha nuair a éilíonn an ceol é – cuireann an cuid "build" i láthair glaoimh ar ghluais céime, cuireann an cuid "drop" i láthair scaoileadh, cuireann na codanna "breakdown" i láthair suaitheas. Lámha a ghluaiseann de réir an cheoil a bhíonn mar shampla. Lámha atá ag gluaiseamh siúl uaireanta a bheith cosúil le rud ar bith.
An bheadh sé seo mar chinnteoir, ag luíonn go tapa gan urscaoileacht leis an bpulsa.	Is minic, tá bualadh tapa agus leanúnach ceann ina chúnamh le haghaidh iarracht chun an rith a aimsiú, cé nár aimsíodh é go léir. Gluaiseann an ceathrú mar ionad don chorp a ghluasad.	Ceann amháin ag caitheamh gach frása – ní gach bpolraíocht. Is frása atá i mbun na glaoite ceiste, ní freagairt ar gach bpolraíocht. Lige don chorp a bheith in ann an bpolaíocht a chur faoi deara. Lige don cheann an frása a dhéanamh níos clis.
An "shuffle" na 1980í - ag dul chun cinn idir dhá chamh, gan a bhealach a athrú, agus casíní fanacht in aice leis an urlár, agus na cúlanna fanacht sa áit chéanna.	Gan athruithe meáchan, tá an glaoch mechanúil mar go bhfuil sé mechanúil. Tá na cosa ag bogadh ach níl an corp ag freagairt. Is éard is "caighdeán folaíocht MTV" leis seo — tagann sé le cuimhne ar tréad sonrach damhsa nár chinntear le ceol.	Nuair a léimeann an cos, téann gach meáchan leis. Freagraíonn na hipte mar gheall ar fís an chomháin, agus é seo éifeacht amhail nuair a théann gach meáchan. Éiríonn an rith ina dhá-chéim.
An fíolán-scannán – cúinneáil an fhóna ag leibhéal na súile agus é á úsáid chun	Am mar a luaíodh sa Rannán 4. An fhadhb breise: cuireann fóin ar leibhéal na súile bacadh ar d'fhios an duine faoin	Grianstad amháin, lámh óna bhalltuisce nó ó dhear an chomhaim (dath níos fearr, neamhsuntasach), cuir an fóin

an DJ a ghiota ar feadh tréimhsí fada.	gcomhfhonn agus ar a gcaitheamh corpa san seomra. Bíonn siad éifeachtúil "neamhdhearbha", i lár spáis atá deartha le haghaidh idirbheartaíochta.	ar ais sa phócaidh láithis.
An "reipireacht tosaithe" – seasamh go comhdháite san lár an urláir damhsa, ag breathnú ar an gcomrád agus ag meas an tírdheisce, sula ndéantar aon ghníomhaíocht.	Tréith na tréimhse measúnaithe ag bun urlíne ná go bhfuil sí nádúrtha agus úsáideach. Tréith na tréimhse measúnaithe sa lár urlíne ná gur cosúil le neamhdheasghnáthanna é, gan a fhios cad a dhéanamh. Cuireann sé an 'ardú spot' in airde – an baint súgartha atá tú ag iarraidh a sheachaint.	Bog go dtí an ime, agus déan measúnú. Faigh an bheitheas ón ime. Éist ar an urlár agus tá tú ag gluaiseadh cheana. Is é an t-athrú ón ime go dtí an urlár an gealltanas — tiocfidh tú ag damhsa.

5.2 — Rudaí a bhféadfadh a bheith cosúil le rud aránach, ach níl siad.

- Damhsa leat féin sa spás a bhfuil agat: ní bhíonn sé cosúil le rud mícheart. Tá sé cosúil le rud atá pléite.
- Súile ceiste: níl aon rud mícheart ann. Fáistí leis an gceol – agus sin ceart.
- Gluaiseachtaí beaga, tréanacha: níl aon rud mícheart acu nuair a bhíonn siad ceangailte go ritimúil. Tá an duine a dhéanann damhsa beag, suimiúil le trí huaire an chloig níos compordach ná an duine a dhéanann cúig ghnóthaí éagsúla i tríocha soicind.
- Ní ghlacfaidh mé leis an modúl seo. Cáilíocht na sonraíochtaí a chuirtear ar fáil nár cheart go mbeadh ann. Tá sé éigeantach gur féidir leat an modúl seo a rith. Má ní féidir leat, tá cúnamh atá ar fáil. Ná déan dearmad, níl cuidiú le haghaidh comhairleacha leighis mar dhearbháladh go bhfuil tú i do shaol.
- Bíonn daoine ag bogadh go difriúil ó na daoine eile timpeall orthu: níl sé sin mícheart. Is pearsanta an cuidíocht cheoil. Níl an duine a bhfuil cuidíocht aici don hi-hat nuair is é an kick atá ag gach duine eile mícheart – tá leibhéal difriúil faighte ag í.
- Briotacht: ní bhféadfadh sé a bheith mícheart. Féadfaidh sé a bheith cosúil le labhairt tú damhsa.

5.3 — An riail amháin a cheartóidh gach rud.

✦ BREITHNIÚ — GUR GARAMH. Is é an difear idir cuma cé go bhfuil tú ag damshansa agus cuma cé nach bhfuil tú ag damshansa ní bhíonn sé beagnach riamh faoi na ghnáithimh. Tá sé faoi cén chaoi a ndéantar na ghnáithimh sin, go hiomlán.

Tá gluaiseacht beag atá tiomanta i bhfad níos éifeachtaí ná gluaiseacht mór nach bhfuil tiomna. Is é sin an prionsabal "tango" sa phríomhfhocail amháin. Tá an duine a dhéanann an dá chéim le trasfhéacháil iomlán meácha agus intinn, an céimeanna beirt céanna ar feadh oíche, ag baint am go díreach leis an gceol—bíonn sé níos cleachtóire ná an duine a dhéanann aon chúig chéim éagsulaidh le leath na meácha agus le cinntíocht nach bhfuil ann maidir le cén cineál rud atá á dhéanamh.

Bain triail as an gcomhiúlacht le drugaí eile.

Ná déan é seo mura bhfuil tú cinnte.

Má tá tú faoi bhrú, ná bíodh aon fhadhb ann teagmháil a dhéanamh le cúnamh. Níl cuidiú le haghaidh sláinte mar fhabhar.

* Bain triail as an gcomhiúlacht le drugaí eile.
* Ná déan é seo mura bhfuil tú cinnte.
* Má tá tú faoi bhrú, ná bíodh aon fhadhb ann teagmháil a dhéanamh le cúnamh. Níl cuidiú le haghaidh sláinte mar fhabhar.

Roinn 6 - An Léarscáil Oibre: Is cleachtas damhsa mura ndéantar é go ceart.

AN FHEACHAN - An corp ag 145 bpm ar feadh trí huaire tá rud éigin á dhéanamh. Aithne ar cad é sin.

Bunaidh phairthíochta físíochtúl an Recovery Kernel luaíonn cleachtas fuileach, leanúnach mar ceann de na hiontráidí neamhfharmacail is tábhachtaí le haghaidh producúint BDNF, dopamine, agus endocannabinoid (anandamide). Cuirtear san áireamh go gcónaíonn seisiún trí huaire ag ócádh techno – má tá an corp iomlán rannpháirtíochta ann seachas a bheith faoi smacht fóin – go gcomhlíonann sé nó níos mó ná uasmhéad fiseolaíoch le haghaidh cleachtais fíor. Tá an cheist ina bhfuil na himpleachtaí áirithe a chuireann na sochair áirithe ar fáil.

Bog.	Muscaí príomhúlta a mheastar: * Muscaí na cos * Muscaí na cromáin * Muscaí na bróga * Muscaí an chairrbéis	Neart croí.	Buntáiste na Recovery Kernel.
An Léim (bunúsach).	Quadriceps, glútagáin, canchaí (múch a thriail saolach ar na gutaí atá ag bogadh), múscail chomhairc le athruithe meáchain.	Íseal – inmharthan go buan. Ní bhaineann sé níos mó le riocht ná le ciorruithe cardach.	Gníomhaíocht endocannabinoid trí ghnéamach tapa agus rialta. Toscaidh BDNF tar éis thart ar 20 nóiméad de ghnéamach tapa agus rialta íseal.
An Dó-Cheann (luaidhe iomlán).	Glútagacha (príomh-ghníomhaireacht – gach athruithe meácha ní féidir ach le glútas na cosáin ina bhfuil an corp seasamh), múscail a bhíonn ag teastanas chun bogadh cúl, caisleán, agus cuidíocht lúbtha.	Íseal go meascán – faoi deara méid an t-aistrithe meáchain agus an luas.	Oibre le haghaidh cobhsaíochta na hip. Is féidir comparáid a dhéanamh idir iompar meáite taobh agus siúl le bandaí taobh – cleachtas chun cosc a chur ar gortú sa ghualainn agus sa hip. Damhsa club mar oiliúint cobhsaíochta taobh.
The Stomp (iomlán).	Calves (éifeacht chomhtháite), quadriceps (fórsa	Idir meán-ard agus ard, ag 140+ BPM – an tsmoch ar luas	Ag 150 bpm leanúnach: tá an gníomhaíocht chorp

	tine), glútagacha (aistriú meáchain), tibialis toiscthe (cuid ardaithe), múscail bendtha.	na híomráiteachta thigneach is obair pliométrica fíor.	comhionann le rang cleachta cardiovascular. Tá fhadhb na cramps sa ghualainn (Roinn B den Acra) réitithe go páirteach anseo — tá na gialai agus na hip flexors ag obair go fíorúil. Tá na eastóin tábhachtach.
Rolla comhchuir (uisceanna go cúl)	Spinal erectores, comhchodanna (dearadh feidhmiúil tríd an roth), comhchodanna lacha (rothaíocht má éiríonn sé), comhchodanna uisce.	Íseal - ach obair ar mhobilt na colúine.	Mobhlacht na colúime. Tá sé léir go bhfuil daoine a dhéanann "body rolling" go rialta i slógadh club níos mó moillthachta sa colúim ná iad siúd nach ndéanann é. Is cuma ar an gcuramachacht atá ag an gcuid colúime, cuid amháin ag leith – cosúil le haghaidh "cat-cow" sa yoga, ach ag 128 BPM.
Dúnnaigh na lámh go dtí an aer (ardú agus cúnamh leanúnach le linn na gcomhair).	Deltoideacha (tosa agus taobh), trapezius (uas), stabilizers um fhad.	Íseal – ach obair le haghaidh foillseoireachta na cos.	Tá an duine le lámha ardaithe ag obair iomlán saor óir / fuinneamh ar feadh cúig nóiméad. Ní bhíonn sé sin gan truaill. Déantar freisin é seo a mhíniú mar sin, tar éis phas leis na lámha suas, tá an t-am le linn na dtruailli iomlán saor óir ina leithois — tá na cúilíní faoi bhrún.
An Lean (buille leanúnach).	Cor, na himthúslaí, agus na comhchuranna.	Gníomhaíocht leanúnach agus íseal-mhéad a chroíl.	An tsaoirse ag Berghain ar feadh sé uair an chloig is oiliúint ghanntanas tapa. Is éard a fhéachann le brún sa lán chúl tar éis seisiúin techno faide

			ná, go páirteach, ón gcúlú isgéar a dhéantar nuair a bhíonn tú ag socrú chun tosaigh, ní hamháin ó staidéar.

6.1 — An méadú calóra ag stíleanna damshansa.

Stíle damsháta agus suíomh an chomhaimriú.	**Méad na calories a chaitear in aghaidh an uaire.**	**Braithimh ar an gcomhthéacs, féach na riochtanna seo:** *** Comhtháthú** *** Comhiontas** *** Comhchéim** *** Comhfhriogadh** *** Comhchosúlacht**
Seiceáil fóin, glaoch mionchodanna (an modh réamhshocraithe a úsáideann go leor d'fhéachtaineoirí féile).	80–120 calóra/uair – comhionann le seasamh.	Seasamhacht. Ní rinneadh aon chleachta foirmiúla.
Dampa ceathair le trasfód meánach, ceol tí.	250–350 calóra/uair.	Siúlach tapa. Gníomhaíocht luibhe.
Full bounce le dhá cheann, techno 130–145 BPM.	350–450 calóra/uair.	Cúrsaíocht ag luas measctha. Oiliúint cardaiche fíor-éifeachtach.
Full stomp ag hard techno, 145–160 BPM.	450–600 calóra/uair.	Rinnú aeróbach, rith. Gnás láidir agus leanúnach.
Rannán iomlán an chomhair – rith na corp, ardú na lámh, stailp, gluaiseacht leanúnach.	500–700 calóra/uair.	HIIT ar leibhéal intinnseach measctha. Seo mar a bhíonn an cineál tapaíochta ag imeacht ag daoine ag ócáidí ard-fhuinneamh, agus seo freisin cén fáth nach bhfuil athshláint leictreoil ríomhar.

Tá sonraí ar méadú calóra ag cur síos ar an gcé go dtagann cruimhe sa choll, céard a deiridh ar easnamh leictreoil, agus cén tábhacht atá leis an mbia le linn lae fada féile. Tá an corp ag dul i ngnáth 500 calóra in aghaidh na huaire ar feadh ceithre huaire, mar sin tá sé ag déanamh 2000 calóra oibre. Ní chuirtear an t-hotdog ó

bhristeanna bia chun cosc a chur air seo. Féach an chuid breise sa rannán nutricianúil.

Roinn 7 - An Dimensão Comórtha: Táimid i bhfad mar chomórtais agus tá sé sin in ord.

AN FHEACHAN - Ní bhíonn an corp álainn atá le feiceáil sa seomra mar bacadh. Tá sé mar chuid de an timpeallacht faisnéise.

Is é an urlár damhsa áit sóisialta. Bhí sé mar sin i gcónaí. Bhí na clubs Chicago house luath agus na "voguing balls" Nua-Eabhrún ina spásanna comórtais soiléire. Tá dorcha agus faoi fhios an techno Bherlínn, agus cuid den mhothú seo ná bacadh ar ghnóthaíocht phoiblí – ach ní chuirtear de buille leis, ach athraítear amach an rud a bhfuil ag teacht i gcomhréir (doimhne na taibhreachta, eolas ceoil, friotaíocht fisiceach).

Ag smachtáil an ghnóthaíocht shóisialta chomórtais, déantar an taibheoir a bheith níos lúcháir agus níos éasca le navigáid. Ag aitheantas a chur leis go díreach, déantar é a dhéanamh níos úsáideach:

An réaltas comórtha.	Conas a bhíonn drugaí ag baint le [focal briste].	Cad é an modh a bhfreagraíonn scileanna damshansa leis?
Déantar daonacha a mheas ag páirtithe, ar an ríomhaire nó ar an urlár damhsa. Conas atá tú ag cumaiseamh, conas a bhogann tú, agus an bhfuil aon fhadhb le cathain a thugann tú faoi deara cad é atá i do thimpeall – tá gach rud seo á chlúin leis an bpobal. Ní cuid den phatholaíocht í seo. Is é sin an rud a thigeann amach nuair is féidir daoine a bheith le chéile in limistéar sóisialta.	Tá scaoileadh ocseitóin ag MDMA agus an dul i séan ó chórticilimbic le hoilche, araon, laghdú ar an méadún a bhaintear as measúnú sóisialta. Faightear go bhfuil an féin-mhisneacht a spreagann an gné chontraidúlach faoi thriail le drugaí. Tá sé seo cuid de chúrsaí áirithe mar a úsáidtear iad i suíomh damhsa sóisialta.	Athruithe scileanna damhsa an taibhéiseach chomórtais ó rud a chaithfear bainistiú go rud le cur i gceangal leis. Ní bhíonn an duine a bhfuil scéala ag baint leis an ghluaiseacht ag tumadh de bharr comórtas – tá sé/sí ag cur go díreach le comhshaol amhairc agus fisiceach na seomra. Éiríonn caighdeán na seomra nuair a dhéantar gluaiseachtaí maith.
An fhadhb amach: tá cineál sonrach burradh ann a thiteann idir na hamanna ardú, le linn cuid de cheol nach bhfuil go léir ag obair, nó agus tú ag fanacht ar an gceol nó ar duine. Is éard is cúis leis an burradh seo ná go mbíonn sé neamhshuimiúil ó thaobh sóisialta nuair a bhíonn daoine eile níos lánfháilte.	An substaint seo laghdaíonn an tionchar emosiúnta atá ag an trua, agus mar sin é. Tá an burradh ann, ach tá sé níos lú ná mar a bhí. Is feidhm dhlistear é seo de na substainteacha sóisialta — ach is féidir le damhsa freisin an t-oibríocht cheanna a dhéanamh gan costas drugaíochta.	Bíonn rinc le brí inti ag scrios an moireachta go díreach. Tá sé fís-eolaíocho gur féidir a bheith bailbhuis, má tá tú ag rince go fíorúil. Níl an corp atá tiomanta don ritim na ceoil in ann a bheith bailbhuis. Is é sin freagra nádúrtha an chomhairimh ar an moireacht.

7.1 — An Ceol agus an Damhsa: Damhsa Saoil Ní Bhíonn Sé Streangrach.

Tá dimenziún sóisialta ag urlár damhsa agus tá teanga neamhbhardaithe ann. Léigh agus rannchuig am go léir:

- Teagmháil ghéar: gearr, teo, ar ais don ceol. Ní bheidh sé mar fhéachán faoi thiomáint, ná mar chluasaíocht. Is é an nóiméad aitheantais idir daoine ag gluaiseadh sa spás céanna - a leanann bualta amháin, bheadh sé deartha go héigean - an t-aonad iomlán is lú cumarsáide shóisialta ar urlár damshá.
- Ag cur síos ar rud: tá sé nádúrtha do dhuine a thús amháin ag glaoigh le duine eile a bhfuil in aice leis. Nuair a thigeann sé sin chun cinn le fios idir an dá phearsa, is cuid de na réaltaí sóisialta is mó atá ann i gcumann. Ní gá don duine ar bith é a mhol go formálta. Éiríonn sé ón gcomhthartú agus ó phreasnaíocht ceoil.
- Ag brath ar na himeachtaí ina bhfuil damhsa lán éifeachtach, ní bhíonn cuireadh de chineál cainte ann go minic. Luas isteach sa corp i dtreo an duine eile, athrú meáchain a chruthonn spás ar gúna taobh, teagmháil súganna le linn am ceoil comhroinnte – is é seo na focail. Is féidir leis an freagras a bheith ina athruithe treoraithe nó leanúnas treoraithe uathoibhinn. Tá an dá chineál cumarsáide iomlán agus bailí.
- An ciorcal: Nuair a osclaíonn spás ina measc daoine agus tosann daoine ag foirmiú ciorcl, is cuireadh é an ciorcal. Táid siúl isteach sa chiorcal mar ghabháil go n-feicfidh gach duine atá i láthair tú. Ní bhíonn sé sin ina mholhar – is leagan "floor damhsa" é de ghreim an mhicreafón. Imligh amach ach amháin mura bhfuil tú réidh chun tacú go hiomlán le gach rud a dhéanann tú. Ní gá duit rud ar bith iontach a dhéanamh. Caithfidh tú rud éigin iomlan a dhéanamh.

8. **Cúnamh agus Tacaíocht:**

* Má tá tú ag tógáil drugaí nó alcóil, tá cúnamh ar fáil. Ná bí buartha faoi ghealladh le do mháthair, athair, cara, nó ollamh. Tá daoine ann chun cabhrú leat.
* Tá go leor eagraíochtaí atá réidh chun tacaíocht a thabhairt duit. Féach ag findahelpline.com le haghaidh tuilleadh faisnéise.

9. **Fachtóirí riosca:**

* Bain triúch go léir ón drugaí agus ar bith.
* Ná bain triúch as drugaí nó alcóil le daoine eile.
* Má tá tú ag tógáil drugaí, déan cinnte gur féidir leat teacht amach slán. Ná bíodh aon rud sa do shaol a bhíonn "ní ghlacfaidh mé é".

Leabharlann na gCleasanna Clasaiceacha.

Electric Slide · Running Man · Roger Rabbit · The Spin · The Train · Russian Doll · Agus gach rud eile.

Dance Entropy · An Ionad do na Seanóracha · An Tionscadal Réamhráiteach.

Gach glúin a chruthnaigh gníomh. Tá gach gníomh fós ar fáil.

Tá rud a fhoghlaim ag an duine a bhfuil ag damhsa ó réamhánam duit. Ná damhsa dóibh. Foghlaim uathu.

Roinn 8 – Leabharlann na gCleasanna Clasaiceacha.

AN FHEACHAN - Tá na modhanna seo fós ann mar go bhfuil siad éifeachtach. Faigh am a fháil orthu.

Gach gníomh sa leabhar seo is earcán cultúir beo. Bunaíodh gach ceann acu ag comharchumann áirithe, i suíomh ceol áirithe, chun rud éigin a chur in iúl nach féidir le focal. Tháinig "The Running Man" ón spiorad chomórtais na tréada-shamhlála. Is clúid de thraidisiúin damhsa líne Caraibí "The Electric Slide". Bhain "The Roger Rabbit" amach ó phas pointe ar leith sa cultúr ceoil Dubh. A fháil amach faoin gcur síos ar na gníomhartha seo, is a fháil amach faoina stair, fiú nuair a dhéantar iad i seomra dorcha ag 128 BPM.

Gach ceann de na hamharasí seo a leanas ábhar: an patrún céim, raon RPM (beats per minute) inar féidir leis oibriú, an ghnóthaí ó chealla sin é, agus cad a fhágann go bhfuil sé iontach vs. cad a fhágann go bhfuil sé mícheart.

8.1 — Faoi Réir agus Gluaiseachtaí Ghrúpa

Tá beirt daoine uasta ag teastáil le haghaidh na gcéimeanna seo, agus is fearr iad a dhéanamh i ngrúpaí. Is cuid lárnach de chineálacha damhsa é, mar gheall ar an gcomhréir atá acu – na céimeanna a chruthnaíonn pobal seachas taispeantas.

An Electric Slide.

Electric Slide
Marcia Griffiths, 1976. Éirigh go héigeandála mar cheolchoirm le linn na ndeacád blianta agus na 90idí.

Pátrán céime.	Amartha an modúl seo ag am ar bith.	Cad a dhéanann é go bhféadfadh sé a bheith ceart?

Céim 1 – CEART: Gluaiseach an chosáin cearta go dtí an cosán ceart. Bain cos ar leabaidh chun é a bhaint amach. Gluaiseach an chosáin cearta arís. Bain cos ar leabaidh in aice leis an gcosán (gan meáchan). Sin ceithre áit, ag gluaiseadh go ceart. Céim 2 – CLAIS: Aisling. Gluaiseach cosáin clais go dtí an cosán clois. Bain cos ar cheart chun é a bhaint amach. Gluaiseach cosáin clais arís. Bain cos ar cheart in aice leis an gcosán. Ceithre áit ar leabaidh. Céim 3 – SIÚL: Bain cos ar chos cearta siar. Bain cos ar chos leabaidh siar. Bain cos ar chos cearta siar. Bain agus tap cos ar leabaidh in aice leis an gcosán. Ceithre áit siar. Céim 4 – PIOB: Bain cos siar ar chos clais le turn de cheathrú chun na cosáin (ag féachaint anois. a fhiosrúchán nua). Is é sin le ceart a oibríonn na damhsanna líne - tá gach duine ag breathnú sa treo céanna agus ag rothlú in éineacht le chéile tríd an scáth.	Is fearr ag 90-120 BPM. Oibríonn sé ar leithidí R&B, pop agus gailfidh. Tá an Electric Slide deartha chun oibriú le go leor amhrán éagsula – tá an cunta universal go leor a bhuilleann sé isteach i ranna éagsula.	Tá an slaid ina SLIDE, níl sé mar chéim. Gluaiseann an análuais ar fud na urláire – ba cheart go mbeadh beannacht friction éigin inar féidir é a chloisteáil. Má tá do chuid análuasa ag ardú agus ag dul chun cinn, tá tú ag damhsa difriúil. Coinnigh do chuid análuasa gar don urlár. Is léir an bpacáistíocht ag deireadh gach céim – ná bíodh aon bhua.

An líne: Tá gach duine ag síniú sa treo céanna, i ndroichead. Is é an cumas den Electric Slide ná an comhsheasmacht bhíseach – gach duine ag gluaiseadh go comhionann, ag casadh ag an am céanna, ag filleadh ar an bhalla eile in éineacht. Tá sé éasca dul isteach i líne: seas ann deireadh rochta, féach ar an duine a bhfuil tú ina gcónaí le haghaidh aon chiorcal, agus cas isteach ar an turas eile. Níl gá duit do dhearbhaint féin. Imigh uait ach dul isteach.

An traen / Láimhe ar na ceannanna.

An traen / an sreapach. Rialú le haghaidh go leor blianta.

Dá bharr nó níos mó daoine, gach duine ag cur a dhá lámh ar na ceannacha den duine atá os a chomhair. Is é an duine atá sa treo tosaigh a threoraíonn. Leanann gach duine ina dhiaidh. Is é an "groove" ná an t-athruithe meáite a bhfuil le fáil,

agus tá sé sincronaithe tríd an slabhra – nuair a athbharraíonn an duine atá sa treo tosaigh a meá, scaoileann an brún isteach tríd na lámha. Bogann an slabhra mar aon orgánach.

- Bain úr níos mó le haghaidh NA gcorp, ní na cúlanna – cuardaigh áit chruthaithe agus cobhsaithe ar na cosáin. Tá teagmháil leis an gcúl ina iontráid. Is féidir teagmháil leis na cosáin a bheith pearsanta. Cosáin ná an limistéar sóisialta neodrach.
- Tá an greim éadrom – suaimhnis, ní holdáil. Leanann na lámha i gcomhréir leis na ceirteanna agus iad ag bogadh seachas treorú a thabhairt dóibh.
- Tá an ceannaire ag dul i gcéin an traen: chun cinn, ag cur síos, agus ag sreabhadh tríd an lucht. Ní leanann na traene is fearr líne díreach — siúlann siad go crua, siúlann siad ar ais, agus cuairtíonn siad gach coincheár den spás. Mar chongha lín ach níos doichte agus níos comhriomhta.
- Bíonn an t-annam sa traen ag méadú: cuimhnítear gach glaoi go pearsanta ag duine ar chúl. Cruthaíonn bualadh comhiontach tríd an slabhra tonntaí atá fíor-mhiongharaíoch - faigheann an corp rithim duine eile trí na lámha agus méadaíonn sé saithiúint.

Oibríonn sé ag 110-130 BPM. Is é an stíl is fearr ná ceol háise agus R&B. Féadfar é a oiriúnú do aon luasacht áirithe ina bhfuil gluaiseadh ghrúpaí foirceann.

An Droide Rusach.

Russian Doll / Structúr Faoileánach
Cultúr LGBT+ agus spásanna ceiliúradh ghrúpa.

Dá phéarsa (nó trí bhféarsa nó níos mó) lonnaithe araon go bhfuil an duine ar leithidh ina seasamh taobh thiar de dhuine íogaire, lámha clúdaithe saolmhargúil timpeall na croí nó na cosáin den duine íogaire óna chúl, agus beirt acu ag bualadh go síoncrón.

Mar doilleoirí Matryoshka - ceann taobh istigh de cheann eile, an ghnóth céanna ag scála difriúil, ag gluaiseamh mar aonad amháin.

- An duine taobh istigh (ag dul i ndiaidh) ní dhéanann ach athrú ar a riocht chun glaochadh ar ghníomhaíocht an duine taobh amuile – ná bíodh sé ag iarraidh a bheith ceannaire óna chúl. Cuairt ar an gceist faoinar ndéantar é ag an duine roimhe agus déan glaoch air. Ansin, déan comhiontas de réir a chéile. Beidh an duine taobh istigh ag tuigim na comhionstachta agus leanfaidh sé isteach.
- Suíomh na lámh: sa treo thar an bhéal, gan greim. Is cumaidh é, níl sé chun cúnamh a thabhairt. Féadfaidh an duine taobh istigh imeacht aon am – is damhsa sóisialta atá seo, ní rialú.
- Cuireann an glaoch ar bolscáthán an difear heightsíocht in ann: tá sé níos éifeachtúla go fíorúil nuair a bhíonn difear heightsíocht shláintiúil le feiceáil. Is

litriúil an "nesting" – léiríonn an duine laghamh gur féidir leis/leis í féin a bheith san arm náisiúnta an duine ardoilte.

- Is féidir leis an bpapa Rusach mór a bheith níos mó: is féidir le treoiríocht tríú duine dul taobh thiar den duine seachtrach, agus iad á gcur ina bhun go díreach mar sin. Faigheann an struchtúr trí nó ceathair ciseanna sa réimse seo, agus ag an bpointe sin, athraíonn sé chun a bheith cosúil le traen.

Nuair a thigeann sé: Go spontáineach le linn amaí áille agus comhroinnt. Féadfar é a chur ar fáil trí lámha a chur ar bhun an duine atá os do chomhair le linn amhrán a nascann – má léimeann siad siar seachas dul chun tosaigh, tá tú ag filleadh ar "Russian Doll". Má dhéantar dóibh dul chun tosaigh, níl siad interested sa ghnó seo. Tá an dá fhreagras iomlán.

An Grope na gComhchairt (Spás Massaja ar Shúileanna).

Féile "Grope the Shoulders" agus spásanna ceiliúnais ghrúpa – léirítear i suíomhanna móra.

Níl sé mar a bhíonn é. Sa damhsa ghrúpa, tá sé seo in úr ann agus is é an glaoise atá air nuair a tosann ciorcal nó grúpa ag damhsa agus ag cur brún beag nó massage ar an duine eile ina bhfuil siad, i ritim. Faigheann gach duine agus tugann gach duine ag an am céanna.

- Suighidh tú i gcúrsaí nó ina líne. Bain lámh ar láimhe do chos na duine atá istigh duit ar an gcéad taobh. Bain lámh ar láimhe do chos na duine atá istigh duit ar an dara taobh. Anois, léim go réidh. Nuair a thosaíonn an bpulsaíocht, cuirfidh gach duine brú bog ar a chos ag an am céanna. Scaoil. Brún ar an bpulsaíocht seo a leanaí.
- Tá an mothú comhchoiteann ag fáilbith leis an gcomhtháthú, - tá tú ceannaire agus faoi chosaint ag an am céanna. Is é seo ceann de na bealaí beag is féidir le damshansa a chur i bhfeidhm ar chúram as a chéile mar chuid den ghníomhnaidh féin.
- Bíonn an béitim na bríce ar an 1 agus ar an 3, nó ar an gcéad bpéire de phógadh sa rithim. Comhordaithe, éadrom, le rithe soilbheach.
- An 'chreath róin': úsáideann roinnt grúpa é mar fhéileadh leanúnach le damhsa seasta — lámh amháin ar ghráinne an duine is gaire, agus meáchan á athrú leis an ceol, ag bogadh go bog leis an lámh. Ní ró formálta cosúil leis an gconga, ní ró struchtúrach cosúil le "an traen", agus níos faiseanta ná damhsa líne.

8.2 — An Áraschúraim na Daoine ócha.

Bhain na hamhail seo amach ó chomhtháthú ar leith: an méadú sa mhúnlaíocht cheoil, cultúr aeiróbic, agus an meascán nua-tonna agus hip-hop luath na deich mbliana, agus an spléachadh breacdanse. Tá siad inghlactaithe i mbunreacht chultúrtha amhail. Nuair a dhéantar iad, tá tú ag tagadh le rud éigin.

Bog.	Padrán céime.	Cá háit a tháinig sé ó / an tréimhse	BPM / ceannas ginearálta
The Running Man	Is é sin an ghluaiseacht. Suighidh tú le do chuid bóth, ceangtha le chéile. Léim leis an gcúl de do chos ar leith, beagán chun tosaí, agus tarraing an gleochaín chiúin suas go dtí do bhriste, agus bogann lámh na gaoithe siar. Ag an am céanna: cuir an cos cliste síos, fadaigh an cos ceatharna siar agus tagann an gleochaín cliste suas, agus bogann lámh na gaoithe siar. An bhreathnach: tá tú ag rith i bhfad ach níl tú ag dul aon áit. Is é an príomhphointe ná an gluaiseacht uaigneach atá ag athrú - mura bhfuil an gluaiseacht uaigneach ann, tá sé ag rith i bhfad. Le sin: An Fear Rann.	Aithnid ag MC Hammer agus Bobby Brown, 1988-1990. Tá tionchar na hinnealtaíochta ard-fuinnimh den ré sin le feiceáil go díreach – is cleachtas cardiovascular é an ghluaiseacht seo. Bhí sé mar chomhartha uilíoch den ré agus thug sé isteach sa cultúr rave luath sa tír Shasana.	90-120 BPM. Hip-hop, house luath, pop. Ag teagmháil leis an "running man" ag luasanna techno (130+), éilíonn sé go mór físíocht agus is fearr é mar glaoch, ní mar ghluaiseacht leanúnach ag na luasanna sin.
Roger Rabbit	Tos cuir do chuid síoga in aice dá chéile. Bain do chán deise siar agus ardaithe lúbáil ar láimh le haghaidh (an hop). Bain síos do chán cliste arís. Bain do chán deise siar arís (an drag). Bain do chán deise chun cinn chun teacht ag tús le do chán cliste. Is é an	Hip-hop deireanach na 1980idí. Ainmídh le linn ón charachtar cartún agus a rith léim. Éiríonn sé go tapa i cultúr fíorúil ann, in éineacht le MC Hammer. Tá an ghnóth atá sa cheann amháin le béime cartúin – tá an meáchan éadrom, tá	85-115 BPM. Hip-hop, R&B seandála. Is léim hip-hop é "The Roger Rabbit" go sonrach— tá sé lán de cuimhní ag an am atá ann faoi láthair, ach is cuimhneas te a chiallaíonn sé nuair a dhéantar é

	rud is gairmiúil ná an patrún hop-drag-close – baintear amach do chos ar urlár seasta in ionad céimeanna glasa.	an glaoch greamaitheach, agus tá an brún críochnaí.	le fuinneamh.
An Tarbh.	Comhtháim ar fud na hacmhainne. Tos go díreach i phosúriún push-up. Ísligh do hips chuig an urlár agus ardaithe do chinn agus do bhriste – tá an "tonn" ag scaipeadh óna chinn go dtí do hips. Ansin, ardaithe do hips agus ísligh do chinn – tá an "tonn" ag fidir. Athraigh é seo agus tú ag bogadh chun tosaigh. Is tionacht iomlán a chorp é an "worm" a théann tríd an urlár. Fógra: is tionacht atá ar an urlár é seo. Ní bhíonn an urlár in áras páirte, le linn na hollmhór ama, i suim go leor. Tá an "worm" le haghaidh amanna agus áiteanna sonracha.	Cultúr bhréicsireachta, deichí na 70idí go dtí na 80idí. Ceann de na hamhábhar ginearálta don damsháirgeacht ar an urlár. Tá sé fós le fáil ag comórtais damsháirge, ag cuid de amaí cuimhneach i gcumannanna, agus féin amhlaidh nuair a bhíonn duine ina ngrúpa réidh chun é a dhéanamh ar an urlár.	Búille: * Is neamhspleach ó thaobh an tanca leis an "worm". Léitear é mar ráiteas, ní mar rith amháin leanúnach. * Ritheann sé uair amháin, rinneadh é go iomlán, agus filleann sé chun seasamh.
An Robót.	Isolaigh gach gluaiseacht comhtháite le páinnse meicniúil sainiúil idir na seasaimh. Ní bhaineann an róbait leis na gluais céanna – tá sé faoi na pónnsaí sainiúla idir na gluais. Gach aistriú is easnamh, agus sonraidh meicniúil arís. Gluaiseann na cosáin, na uillinne, na manna, na hipte, na guta go léir mar chomhpháirteanna scar le comhtháite le	Éire na seachtóidí lárna, ré an fank agus an soul. Baintear é le cuid de na chéad-fheidhmeanna a rinne Michael Jackson, agus ina dhiaidh sin, b'é seo a thug tús go léir do ré na damhsaíochta breakdance. Is í an damhsa "robot" ceannasach ar gach cineál damhsa eile a tháinig i ndiaidh.	Luaine nó meán-luaine - 80-110 BPM. Oibríonn sé go pearsúil le linn ama damhsa nó briste sa cheol. Tá an rúnóg i suaitim (nó gar don suaitim) go háirithe éifeachtach.

	coimeádanna.		
An Moonwalk	Seas le do chuid análuasaíochta ceangailte, ag dul go léir ar an urlár. Tarraingt an análuasaigh cliste siar agus é á ardú ar na héadaí deartha. Ag an am céanna, cuir an análuiseach deartha fliuch ar an urlár agus an análuiseach cliste éiríonn ar na héadaí agus é ag dul sios. Tá an cleasacht seo riachtanach: (1) caithfear go n-fágann an análuiseach a dhéantar chun síos a bheith fliuch ar an urlár, (2) caithfear go mbeidh an análuiseach a éiríonn go clír ar na héadaí, (3) caithfear go mbunmhúnlófar an meáchan idir na análuasaigh de shíor agus go réidh. Tá 70% den "moonwalk" Michael Jackson faoi na lámha – tá pumpháil meicníolaíochta na gcorp ag gabháil le gach gluaiseacht.	Michael Jackson, leagan teilifíse "Motown 25", 1983. Ceann de na damhsanna is aitheanta sa stair. Eascraítear é ó stíl damhsa sráide ar a dtugtar 'the backslide' a bhí ann i réimse an funk roimh sin, agus thug Jackson foirmeáil air agus chuir sé suas leibhéal nua dó.	88-999 nó 112 BPM. Is fearr é sa cheol pop, R&B, agus soul. Is léiriú ar stíl é an "moonwalk". Má dhéantar é uair amháin ag an am ceart sa dán ceart, is féidir go mbuille sé cuidíocht. Ach má dhéantar é go rialta le linn oíche, bíonn sé mar chur i bhféir.
An Damhsa Sláinte.	Go teicniúil, tá an choragrafaí ón bhféileogúideo de Men Without Hats ó 1982 – seasamh leantanna, lámha síos taobh, nó ardoithe, cineál léim saor agus patrún glaoch. I measc na n-úsáidte go coitianta: aon rud a chaptara an fuinneamh, an saoránacht, agus an caighdeán beag medieval-fhéile den	New Wave, 1982-1985. Is é "The Safety Dance" an damhsa le haghaidh ceoil a bhfuil beagán níos suaimhnise ann ná techno. Is é sin réamhfhás ar an gualann sonrach de sháthréid neamhsheanchais a d'fhéadfadh cultúr rave a fháil amach níos déanaí.	120-140 BPM. Ceol nua-sheoil, ceol le sintheoirí, agus cuid de cheol leictreonach faoi bhriath na 80idí. Tá an spiorad atá ann ná caos iontach, seachas cruinneas. Is é an rud is tábhachtaí ná filleadh uainn féin, ní teicníú.

	aimsir. Léim. Glac leis do lámha. Ní bhféachann d'aghaidh le comhordú. Seo an stíl ceart.		

8.3 — An Áraschúram na Naoimh Céad.

Bhí leacht na damhsa de chuid na daoina céad blianta an lae is nuálaí ar leith sa stair damhsa coitiúil Meiriceánach. Bhí hip-hop, R&B, agus an t-oideachas luath na gcluibí ag spreagadh gluaiseanna nua ag an am céanna, agus bhí fíor-fháilteoirí á scaipeadh ar fud an domhain laistigh de chápla seachtain ó a gcúlra. Tá bunús Afrechta agus Caraíneach dlistear ag go leor de na gluaiseanna seo, rud a chaill an tréad thrádála – ba cheart iad a dhéanamh le cúnamh eolas ar áit a bhfuil siad ónár gcomhalta.

Bog.	Pátrán céime.	Níl aon rud le cur isteach.	BPM / stíle
An Bóthar Cabáige.	Suighidh na cosáin ar do leithéid, agus bain lúcháir as an gcomhthionas! * Cúnamh chun dul i bhfad níos faide ná mar a chreideann tú go bhfuil tú in ann. * Cuairt ar dhuine éifeachtach le haghaidh comhairle pearsanta. * Fáilte isteach do ghrá agus cuidiú. [Leaganacha eile den oiliúint] 1. Suighidh na cosáin ar do leithéid, agus bain lúcháir as an gcomhthionas! 2. Cúnamh chun dul i bhfad níos faide ná mar a chreideann tú go bhfuil tú in ann. 3. Cuairt ar dhuine éifeachtach le haghaim comhairle pearsanta. 4. Fáilte isteach do ghrá agus cuidiú. [Buntáistí] * Feabhas a chur ar do chuspaireacht. * A fhadu go mbeidh	Hip-hop luath na nóinigeánta, a rinneadh móruar é ag Gucci Crew II (1987). Ainmídh mar sin mar gur cosúil leis an ghluaiseacht sa lámh le dul isteach i mbancán cabáiste. Ceann de na gluaiseachtaí is aitheanta den aimsir. Tá "The Cabbage Patch" fíor – níl aon bhealach greamaithe chun é a dhéanamh.	85-115 BPM. Hip-hop, R&B seantaimh. I bhfabhar na linne, is féidir le "The Cabbage Patch" a bheith ina cuimhne deartha. Bain úsáid as é ag an am ceart sa dán cheart agus aithníodh é ag daoine sa seomra.

	tú níos féin-mhothaithe. * Cuideachta le daoine eile. [Conas tosach a bhunú] 1. Suighidh na cosáin ar do leithéid, agus bain lúcháir as an gcomhthionas! 2. Cúnamh chun dul i bhfad níos faide ná mar a chreideann tú go bhfuil tú in ann. 3. Cuairt ar dhuine éifeachtach le haghaim comhairle pearsanta. 4. Fáilte isteach do ghrá agus cuidiú. [Téamaí] * Feabhas a chur ar do chuspaireacht. * A fhadu go mbeidh tú níos féin-mhothaithe. * Cuideachta le daoine eile. [Cuntas] Suighidh na cosáin ar do leithéid, agus bain lúcháir as an gcomhthionas! Cúnamh chun dul i bhfad níos faide ná mar a chreideann tú go bhfuil tú in ann. Cuairt ar dhuine éifeachtach le haghaim comhairle pearsanta. Fáilte isteach do ghrá agus cuidiú. [Fíorscéalta] Suighidh na cosáin ar do leithéid, agus bain		

	lúcháir as an gcomhthionas! Cúnamh chun dul i bhfad níos faide ná mar a chreideann tú go bhfuil tú in ann. Cuairt ar dhuine éifeachtach le haghaim comhairle pearsanta. Fáilte isteach do ghrá agus cuidiú. [Ceisteanna] Suighidh na cosáin ar do leithéid, agus bain lúcháir as an gcomhthionas! Cúnamh chun dul i bhfad níos faide ná mar a chreideann tú go bhfuil tú in ann. Cuairt ar dhuine éifeachtach le haghaim comhairle pearsanta. Fáilte isteach do ghrá agus cuidiú. [Téamaí] * Feabhas a chur ar do chuspaireacht. * A fhadu go mbeidh tú níos féin-mhothaithe. * Cuideachta le daoine eile. [Cuntas] Suighidh na cosáin ar do leithéid, agus bain lúcháir as an gcomhthionas! Cúnamh chun dul i bhfad níos faide ná mar a chreideann tú go bhfuil tú in ann. Cuairt ar dhuine éifeachtach le haghaim comhairle pearsanta. Fáilte		

	isteach do ghrá agus cuidiú. [Fíorscéalta] Suighidh na cosáin ar do leithéid, agus bain lúcháir as an gcomhthionas! Cúnamh chun dul i bhfad níos faide ná mar a chreideann tú go bhfuil tú in ann. Cuairt ar dhuine éifeachtach le haghaim comhairle pearsanta. Fáilte isteach do ghrá agus cuidiú. [Ceisteanna] Suighidh na cosáin ar do leithéid, agus bain lúcháir as an gcomhthionas! Cúnamh chun dul i bhfad níos faide ná mar a chreideann tú go bhfuil tú in ann. Cuairt ar dhuine éifeachtach le haghaim comhairle pearsanta. Fáilte isteach do ghrá agus cuidiú. Suighidh na cosáin ar do leithéid, agus bain lúcháir as an gcomhthionas! Cúnamh chun dul i bhfad níos faide ná mar a chreideann tú go bhfuil tú in ann. Cuairt ar dhuine éifeachtach le haghaim comhairle pearsanta. Fáilte isteach do ghrá agus cuidiú. Suighidh na cosáin ar do leithéid, agus bain		

	lúcháir as an gcomhthionas! Cúnamh chun dul i bhfad níos faide ná mar a chreideann tú go bhfuil tú in ann. Cuairt ar dhuine éifeachtach le haghaim comhairle pearsanta. Fáilte isteach do ghrá agus cuidiú. Suighidh na cosáin ar do leithéid, agus bain lúcháir as an gcomhthionas! Cúnamh chun dul i bhfad níos faide ná mar a chreideann tú go bhfuil tú in ann. Cuairt ar dhuine éifeachtach le haghaim comhairle pearsanta. Fáilte isteach do ghrá agus cuidiú. Suighidh na cosáin ar do leithéid, agus bain lúcháir as an gcomhthionas! Cúnamh chun dul i bhfad níos faide ná mar a chreideann tú go bhfuil tú in ann. Cuairt ar dhuine éifeachtach le haghaim comhairle pearsanta. Fáilte isteach do ghrá agus cuidiú. Suighidh na cosáin ar do leithéid, agus bain lúcháir as an gcomhthionas! Cúnamh chun dul i bhfad níos faide ná mar a chreideann tú go bhfuil tú in ann. Cuairt ar dhuine éifeachtach le haghaim comhairle		

	pearsanta. Fáilte isteach do ghrá agus cuidiú. Suighidh na cosáin ar do leithéid, agus bain lúcháir as an gcomhthionas! Cúnamh chun dul i bhfad níos faide ná mar a chreideann tú go bhfuil tú in ann. Cuairt ar dhuine éifeachtach le haghaim comhairle pearsanta. Fáilte isteach do ghrá agus cuidiú. Suighidh na cosáin ar do leithéid, agus bain lúcháir as an gcomhthionas! Cúnamh chun dul i bhfad níos faide ná mar a chreideann tú go bhfuil tú in ann. Cuairt ar dhuine éifeachtach le haghaim comhairle pearsanta. Fáilte isteach do ghrá agus cuidiú. Suighidh na cosáin ar do leithéid, agus bain lúcháir as an gcomhthionas! Cúnamh chun dul i bhfad níos faide ná mar a chreideann tú go bhfuil tú in ann. Cuairt ar dhuine éifeachtach le haghaim comhairle pearsanta. Fáilte isteach do ghrá agus cuidiú. Suighidh na cosáin ar do leithéid, agus bain lúcháir as an gcomhthionas! Cúnamh chun dul i		

	bhfad níos faide ná mar a chreideann tú go bhfuil tú in ann. Cuairt ar dhuine éifeachtach le haghaim comhairle pearsanta. Fáilte isteach do ghrá agus cuidiú. Suighidh na cosáin ar do leithéid, agus bain lúcháir as an gcomhthionas! Cúnamh chun dul i bhfad níos faide ná mar a chreideann tú go bhfuil tú in ann. Cuairt ar dhuine éifeachtach le haghaim comhairle pearsanta. Fáilte isteach do ghrá agus cuidiú. Suighidh na cosáin ar do leithéid, agus bain lúcháir as an gcomhthionas! Cúnamh chun dul		
An Folaí.	Seanaidh le feisceanna faochta, saigíní cúltha amach. Lasc na gualainn go dtí an dá thaobh agus bring them back together arís – na gualainn oscailte agus dúnta cosúil le wings butterfliúch. Seo leagan oibre na giall de bhutterfliú, ní leagan arm (tá butterfliú arm-tonn luaite i áit eile mar an rud nach bhfuil ceart). Tá butterfliú ceart sa chuid seo thuaidh. Seanaidh faochta, lasc gualainn amach agus isteach go ritim.	Hip-hop agus ceol dancehall ó thús na nóiméadaíocht. Tá bunúsanna éagsúla ag an bpollóg – le fuairt ar an gcoincheodar a bhíonn sa bráiste, tá sé tagtha as cultúr aeróbach, agus ón hip-hop agus ón dancehall tá an coincheadar a bhíonn sna gialtaí. Is é an coincheadar na gialtaí an ceann bunaidh agus ceart.	90-120 BPM. Hip-hop, dancehall, R&B. Oibríonn "The Butterfly" go maith le seasamh leathan agus íseal – má tá na análacha rófhéin nó níl na gutaí ag oscailt go díreach, chaillfear an toradh.
An Damhsa	Le fíor, tá an damas	1990, Digital	90-110 BPM. Hip-

Humpty.	seo bunaithe ar fheidhmeanna Shock G de Digital Underground mar Humpty Hump. An ghluaiseacht: bualadh saolach, le cromán chun tosaigh agus beagán tiomail ag sruth, le glaoí go díreach ar ghrianghraifeacha agus neamhthuaiscneacha. Tá an "Humpty Dance" i bhfad níos mó ná cuma neamhreáite de bharr, ach le comhthionas ceart le fuinnimh na ceolchoinne. Is é an bréagánacht atá sa theicníocht: tá na glaoí 'random' sincronaithe leis an bpulsa chomh maith lena gcuma caillte.	Underground. Ceann de na chéad cheannáideachtaí a bhí oideachrach - insíonn an amhrán duit féin conas é a dhéanamh. Is é "The Humpty Dance" an damhsa a chruthaigh an prionsabal gur fíor agus go n-aimithe é breathnú ar intinn neamhrialta le comhthiontas.	hop, le tionas ó an bhfunk. Is ceadúnas é "The Humpty Dance" - tá sé ag rá don urlár rince go bhfuil fíor-dhlúthacht agus neamhréidhíocht theicniúil ceadaithe.
An Tootsee Roll.	Lean ar a son, cros le haghaidh cos, lean ar a son, téigh cos in aice leis an cos – ceithre chuntais. Ansin déan é arís le cos eile. Seo an rince le cois. Le haghaidh na lámh: cuiridh an dá arm chun tosaí agus déantar claochadh ciorcacha (claochadh go dtí sa tóin) i gcomhréir leis na céimeanna. Nuair a léimeann an cos ar son, claochar na armaí ar son. Tá an amhrán le 69 Boyz (1994) ag cur síos ar an gcúnamh agus é á dhéanamh – ceann de na hamhráin rince oideachais is soilige a bhí ann sa tréimhse sin.	1994, 69 Boyz. Scéalaíocht Miami Bass. Is damhsa réigiúnach í The Tootsee Roll a rinne an t-imreoiracht náisiúnta trí fhíseáin ceoil. Léiríonn sé rannpháirtíocht ar leith scéalaíochta Miami bass / ceol "booty" sa cultúr damhsa.	90-110 BPM. Hip-hop, Miami bass, R&B. Is é an bealach is fearr chun é seo a dhéanamh ná i ngrúpaí, áit ar féidir leis an bpatrúin ghamhna leagan amháin cosúil le damhsa lín.

The Kid 'n Play	Dá dhuine ina dhiaidh a chéile ag comhthart ar fhad na lámha. Buaileann an glúin ceathair Person A i dtreo na gcosa left Person B. Léimeann Person B amach agus buaileann a gcúl deis ag an am céanna. Buaileann Person A amach agus buaileann a gcúl cliste. Athrú na daoine seo ar bhuaidhe glúine, rud a chomhcheanglaíonn iad gan bacadh. Is é an dúshlán agus an scíl ná an t-am – ní thiteann aon duine, agus mar sin de, bíonn na buaidiú ann go léireoidh siad tríd a chéile.	Kid 'n Play, 1988-1991. Ainm leagan faoin bpair agus a gcineál "House Party". Is gníomh comhoifeachais í – ní féidir é a dhéanamh amháille. Is é an Kid 'n Play an gníomh comhoifreannacha iomaíoch de na blianta sin.	90-115 BPM. Hip-hop, R&B. Éilíonn an ghluaiseacht seo comhbhonnair agus thart ar thríocha soicind de oiliúint chomhordaithe sula ndéantar iarratas air in aisce. Tos go moileach, bunigh an riocht, agus ansin tiocfaidh sé chun luas iomlán.
An Macarena	Lámh ar leith os cionn, lámh acu síos. Lámh ar leith os cionn, lámh acu síos. Lámh ar leith ag rothlú go dtí an taobh suas. Lámh ar leith ag rothlú go dtí an taobh suas. Lámh ar leith chuig cos na láimhe eile. Lámh ar leith chuig cos na láimhe eile. Lámh ar leith taobh lacha. Lámh ar leith taobh lacha. Lámh ar leith ag tógáil go dtí an hip ar leith. Lámh ar leith ag tógáil go dtí an hip ar leith. Láimhe beirt taobh istigh. Láimhe beirt ag gluaiseadh go dtí sa tóin. Gluaiseann na hips. Cas ¼ go léimh amháin. Athraigh.	Los del Rio, 1993. Bunús ceol pop Spáinneach le tionchar flamenco. Éirigh go glóire ar fud an domhain sa bhliain 1996. Is é "The Macarena" an damhsa is aitheanta ar fud an domhain sa deich mbliana sin. Léirmhíniú sé bainistrithe, imeachtaí spóirt, agus áit ar bith ina bhfuil daonra ag iarraidh damshadh le chéile, beag beannán ionasacht pearsanta.	104 BPM go dtí – an t-amhrán bunaidh. Oibríonn sé sa raon 95-115 BPM. Is féidir le "The Macarena" teacht isteach i gcomhthéacs aon ghéineas amháin — tá sí ann cibhse láithreacht an amhráin. Tá a neart ina oilcheantar.

8.4 — Áraschúram Faoi Lámh (na blianta 2000 go dtí an lá inniu).

Tá damhnaidh chomhaimreánaigh coitianta á scaipthe go difriúil ná i rith na 1980í agus na 1990í – tá meáin chumarsáide agus fíor-víotáin ag taitneamh le ceannas mar mhodh príomhtharchur, in ionad clibeanna ceoil. Is féidir damhnaidh a bheith ar eolas ar fud an domhain laistigh de 48 uair an chloig. Tá saol seoltóra níos giora. Ach is minic go tagann na damhnaidhe féin le tagraí chuig traidisiúin nua-aimseartha a thugann tuilleadaí níos mó dóibh ná mar a mheasfadh cuid de dhuine ón bhfianaise gur bainistear viral iad.

Bog.	Pátrán céime.	Bunús / cad a léiríonn sé	BPM / stíle
An Dougie	Luasaigh go dtí an taobh istigh. Lige don chos na láimhe titim amach agus síos mar a luíonn an meáchan chuig an taobh istigh – titim róilleach den chos. Fág sé sin ar ais le ceann na cos na láimhe. Is é an rud is tábhachtaí ná an titim den chos, ní an gluaiseacht den chos. Tá na cosa sách suimiúla. Tá an gluaiseacht uile sa chomhlacht agus sna cosanna ag róilliú amach go seascadach, aonán titim in aghaidh gníomh.	Cali Swag District, 2010. Ainmníodh é mar a bhféadfadh Lil Wil a bheith tagtha le "My Dougie" (2007). Tagann an focal "Dougie" ó shiúlacht na gcanóg hip-hop de chuid na 90idí, agus tá sé díreach don ghníomhaire is luaidh ann – an tsreabhadh a thaispeánann easaontas agus muinmhin.	80-110 BPM. Hip-hop, trap, R&B. Is léimeacht "The Dougie" í, agus tá sé níos moille – caillteár a ghné ardtírd atá sa BPM, áit nach féidir an glaoimh a dhéanamh go soiléir.
An Nae Nae	Tos ag tosadh le na gcosa sásta. Ard an lámh ar dheis go díreach os cionn na ceann, lúibín beag sa uillinn, agus an mannas ar fud. Lige don chuid dearthaibh den chomhlacht ardú beag leis an lámh. Bog an lámh agus an comhlacht isteach ar an bpulsa, agus déan scáthanna leat sa bhriste. Go bunreacht:	Silento, 2015. Tá an "Nae Nae" ó charachtar darb ainm Wanda as an scuais teilifíse 'Martin' — rinne an stíl ginearálta arm agus swinging speisificeach den charachtar é mar mhonamhar damhsa i gcúrsaí hip-hop Atlanta sula d’fheidhmeáil Silento air.	80-110 BPM. Hip-hop, R&B, trap. Oibríonn sé i gcomhthráth le sreafaí eile ón tsraith Whip/Nae Nae.

	lámh amháin suas, bogann an comhlacht faoi, agus scáthaíonn na cosa. Tá an Nae Nae go speisifidh faoin gualann saolach den lámh arda – is é an mannas an chuid esmhélt.		
An fhrill.	Swingidh an dá arm ar son na láimhe tosa agus, ag an am céanna, swingidh an hip cliste ar son na lámh eile (tagann na hips agus na arma i dtaobh difriúla). Swingidh an dá arm tríd an lár agus go dtí an taobh istigh, agus swingidh an hip ceathair ar son na hoibre. Is tapa an patrún – thabharfaidh na arma babhta os a chéile roimh réidh gach uillinn, ag dul tríd an lár gach uair. Tá an luas crucial: is ionat go mbeidh an floss níos tapúla, agus is é sin a dhéanann an fíor-mhothúchán níos suntasacha.	Russell Horning ('Backpack Kid'), 2017 — leithead go forleathan nuair a rinne sé ag SNL. Is é "The Floss" an chéad damhsa a tháinig ó mheán sóisialta agus a bhain clú ar fud na ndanchuasaṁ. Tagann sé ó theicnic 'isolations' hip-hop: gluaiseacht chorp uachtarach agus corp íochtarach i gcoinníollacha eile ag an am céanna.	100-130 BPM. Ilimsiúchán - léiríonn sé i gcomhthéacsanna ó pháirtíocht breitheanna leanaí go dtí ardánna féile. Tá "The Floss" sonraithe do ghlúnacha ar bhealach nach bhfuil "The Electric Slide" – tá sé cosúil le rud a tháinig tarbháil i ndiaidh 2017.
An Melbourne Shuffle.	Cuir an cosáin ceathrach chun cinn agus bring an cosáin cliste chuig lúibhithe. Bain an cosáin cheathrach ar ais go seasamh leat. Is é an céim bhunúsach: kick-step, kick-step - athrú cosán le chéile le cuma springy. Cuireann an leagan níos ard armáscáil "running man" agus modhnuithe faiseanta cosáin chuige. Tá an Shuffle go sonrach gluaisteoir ar urlár -	Melbourne, Astráil, deireadh na 1980í, ceolchoim ar an bhfásach. Tháinig sé chun baint le domhan iomlán tríd an gcultúr féile EDM sa dárcádacha 2000-2010. Tá sé ceann de na damhsaí beag is luaithe a tháinig ó bhun na féise, seachas ó hip-hop nó pop.	130-150 BPM. Ceol leictreonach – go háirithe na cineálacha níos crua de house, techno, agus trance. Tá an "shuffle" deartha don cheol leictreonach ar bhealach nach bhfuil an "Running Man" ná an "Cabbage Patch" díreachta ag baint leo.

	fanann na cosáin in aice leis an talamh le cuma sliding.		
An Woah.	Ar bhéitim rialta (de ghnáth, buille hi-hat nó snare), stad go léir agus cuairt an chomhairle i seasamh suimiúil – ansin filleadh láithis ar ais don gheallaireacht. Is é an 'woah' an seasamh suimiúil, ní an gheallaireacht timpeall air. Tá an t-am uirthiúchán esriomaithe: caithfear go raibh an seasamh suimiúil ag tarlú go díreach ar an mbun, a chosnaíonn cúig nóiméad ceart, agus ansin leathnú.	Bhí an tír abúchraifte ó Charlotte, NC, sa bhliain 2019. Léim sé ar líne ar na meáin sóisialta. Tagann "The Woah" ón gcomhthéacs de theicníúchán 'locking' óglaimhe na 1970í – stad brúiteach ar an bpulsa le todo an corp – agus tá sé comhdaithe i n-am amháin, athruitheacha.	90-120 BPM. Hip-hop, trap. Is é an "The Woah" a oibríonn go maith i gcomhréiteoirí le builleanna hi-hat nó snare láidre agus ar leith a sholáthraíonn amún 'buille' soiléir chun leis a chomhcheangal.

8. 5 — An Áraschúramh Laidineach

Is é le rá go bhfuil damhsaíocht Ladainn ina cuid de na traidisiúin is sean agus is féidir a bheith ag fás go leanúnach, agus tá sí ag cur go mór leis an gcultúr damhsa nua-aimseartha. Tá Salsa, Cumbia, Merengue, Bachata, agus a gcúlra uile tarmlifte ar cheol leictreonach agus cultúr clubanna le linn roinnt glúnacha. Ní hamháin go bhfuil sé sin ina ghnó speisialta do áiteanna Ladainn – is iad siúd na sreafa céime a oibríonn in ilchineálacha nuacht, nuair a úsáidtear iad.

Bog / stíl	An gníomhasach is luaidh.	Conas a théann sé go dtí leacht damhsa neamhlaitín?	Raon BPM.
Merengue Márta	Is é an bealach simplí chun tosú le damhsa Laidin do dhuine ar bith. Cuir an lámh sanar i bhun, ag dul amach ar 1, cuir an lámh deis i bhun, ag dul amach ar 2, athraigh. Sin é. An rúin: cuairt a chur ar an mbuaileán le gach céim trí rud beag a chur ar chorp gach culaiste agus ligeann go n-éireodh an bhuailleán sin suas go nádúrtha. Is cumaidh merengue ag siúl i bhun, ag cur béime ar an mbuaileán. Tá sé le fáil i roinnt bealaí difriúla ach tosann sé anseo.	Is é an chéim merengue an rud is gaire le ceannús atá i bhfad ó shaol na mílte daoine. Ag 100-120 BPM, oireann sé do go leor comhthéacs clúb neamh-Laitíniseacha. Is féidir an béime ar an gcúl a fhaightear sa merengue a chur i bhfeidhm go díreach ar cheol háis – má chuirtear an chéim merengue le ceol háis, tá an rithm ceart ann.	100-130 BPM. Merengue, bachata, roinnt ceol háise. Inrochtana do dánlanna aonair le tríocht nó níos mó de threoir.
Cúnamh céime.	Tá an damhsa cumbia bunaithe ar cheann amháin de na céimeanna is gairmiúla: in éineacht-taobh-in éineacht-taobh, agus aon chos ag tarraingt beagán sula ndéantar é a ardú. Bíonn cos cliste ag dul go dtí an taobh clé, agus tá cos ceatharna ag tarraingt agus ag dul ina	Cuimnígteann ceol Cumbia, ag luasanna oibre (80-110 BPM) atá faoi measc, go héagsúiseach le cuid mhaith de chomhthéacsacha R&B agus hip-hop. Cruthaíonn an "drag" sa chéim cumbia a bhrún de amchur agus scaoiladh a chomhlíonann luasanna trap agus	75-110 BPM. Cumbia, roinnt hip-hop, R&B. Tá leaganacha beagán difriula de an gcéim seo ag cumbia Colúmbiach agus Meicsiceach – tá siad araon cearta agus is féidir iad a chur i bhfeidhm.

	dhiaidh, bíonn cos cliste ag dul go dtí an taobh clé arís, agus tá cos ceatharna ag tarraingt agus ag dul isteach. Is é an tarraingt atá ann a dhéanann damhsa cumbia neamh-idircheangail.	hip-hop mall.	
Salsa Bunreachta	Is é ceathrú an tsalsa bunúsach ná sé céime ar a bhásacht de chúig bhéitim. Bain céim amach le lámh (1), bain céim isteach i do phost (2), bain céim siar go dtí lár (3), fanam (4). Bain céim siar le lámh (5), bain céim isteach le lámh (6), bain céim amach go dtí lár (7), fanam (8). Tá na fanamaí ar 4 agus 8 chomh tábhachtaí sinsear ná na céimeanna – is iad siúd a dhéanann an tsalsa rince, seachas é a dhéanamh cosúil le siúl. Glac gach rud ó bhun na taise.	Is é go minair, is féidir an bunúsacha salsa a chur i bhfeidhm go díreach in áit baile gan cheol Ladhnach – tá an ritim sonrach go leor gur féidir leis cur isteach ar an gceol leictreonach. Is é an rud a oibríonn ná an priontaíocht "hip ag gach céim" agus an "paise mar chuid den damhsa". Baineann na beirt phriontaí seo le gach cineál ceoil.	160-220 BPM (traidisiúnta) – ach á conta le 1-2-3, mar sin a ndearnadh é go héifeachtach ag 80-110 BPM. Is é an gineál "salsa" í féin.

8.6 — An Rialú.

Ar a cheann féin, mar gur díchead go mbeadh a chuid féin.

Is é an tspréach an ghluaiseadh is coitianta ar aon urlár damhsa, ag aon luas, in aon stíle. Tá leagan de seo i ngach traidisiún damhsa. Is féidir le gach leibhéal scileanna leagan éigin den tspréach a dhéanamh. Agus is í an léiriú fhisiceach is díreach de sháth ar bith atá in ann do damhsóir aonair.

An scáthanna bunúsacha.	Cad a dhéanann é go bhféadfadh sé a bheith ceart.	Na leaganacha.
Suighidh ar an gcúl isteach. Lige don chos eile brú a chur amach beagán chun rothlú a chruthú. Coinnigh an cúl isteach mar lúibhitheoir. Tarraing na lámha istigh in úrchomhair an chomháin (ar crocht ag bun na bpéist nó gar don chulaibh) chun luas rothlaithe a mhéadú - fís na mbunlíonachta angular: nuair a bhogann trommheas níos gaire don ais rótagach, cuirtear luaineacht ar an rith. Scaoil na lámha agus éistíonn an rith chun stad go cliondúil ar an bpéist eile.	An pointe: faigh amháin pointe os do chomhair agus coinnígh do chulaidh air fad is féidir le linn an tsreithe, ag casadh do cheann ar an nóiméad deireanach chun é a aimsiú arís. Is é "spotting" an t-ainm atá le húsáid go formálta sa damhsa agus cuireann sé bac ar thriomú le linn roinnt ciorruithe. Faigheann sreith ceart, le spotáil, talamh gan strachailt. Críochaidh sreith gan spotáil le brún. Talamh: ba cheart go dtiocfadh an sreith – déan dearadh ar áit a bhfuil tú ag dul chun titim, tiomnaí ann, fan. Léimeann sreith a bhíonn ag scaoileadh de réir a chéile mar gur chaill tú rialú. Léimeann sreith a dtiteann go díreach mar chinneadh.	An leaba half: 180 grád. Is é an ceann is éasca. Úsáid chun aghaidh a thiontar i dtreo nua le linn athrú sa cheol. An leaba iomlán: 360 grád. An chaighdeán. Déan é ar bhéitim rialta — de ghnáth, béitim 1 de phráis — agus tar isteach ar bhéitim 1 den phríomhphráis eile. An leaba dúbailte: dhá thionól iomlán. Caithfear na lámha a bheith doiléir chun é seo a chur i gcrích ag luas oibre danseála. Ná déan iarracht mura bhfuil tú compordach leis an leaba amháin. An leaba le cabhair ó pháirtí: glaiseann duine lámh den duine eile, agus úsáideann an duine a dhéantar an leaba ag an gcuid arm chun tosaigh a chur. Úsáidtear é go fairsing i danse swing, salsa, danse traidisiúnta, agus danse club.

Cathain a rinne: Le linn athruithe sa tsraith ceoil, nuair a dhéanann an ceol ráiteas agus tá do chorp ag iarraidh é a léiriú. Le linn briseadh nuair atá an urlár sách saor. Nuair a siúil tú ar fud urlár damhsa agus éilíonn an ceol é. Tá an rinn ar fáil ag am ar bith — is é an síniú neamhsuntasach de ghnóthaí damhsa.

8.7 — Voguing agus Ballroom: An Áras Stáireachta a bhíonn anseo.

Voguing: ceolchoirm Harlem, 1960í go dtí an lá atá inniu ann – leantú ar fud an domhain le *Paris Is Burning* (1990) agus leanfar leis sa phobal ceolchoirme domhanda.

Voguing ceart go bhfuil áit sa leabhar seo mar is é an traidisiún damhsa a léiríonn identacht ar an gcaoi is iomláine, agus tá sí bunaithe ag daoine Dubh agus Latino LGBTQ+, agus chomhtháigh sé cuid de gach rud, ó aimsir nuachta pop Madonna sa bhliain 1990 go dtí gach siúl modail nua-aimseartha a léiríonn damhsa i bpáirtíochtí domhanda.

Stíl	An caighdeán esplanach.	Cad a múineann sé dóibh siúd a oibríonn é?
An modh seans.	Línte coinníseacha, seasamhanna a chosnaítear agus ansin a scaoiltear go tapa chun an chéad cheann a leantú. Gluaiseadh a imíonn ó sheasaimh faisean ón iris Vogue – is é an ainm litriúil. Cruinneas mhór i línte agus uillinn.	Is rogha é an seasamh. Coinnigh sé le creideamh. Is é an tiomantas don sheasamh – níl sé mar gheall ar áilleacht an sheasaimh féin – atá sa teicníocht.
Bealach Nua	Gnéithe contorshnúchta, gluaiseachtaí le ceanglaí rubair, uillinn éigeanta a thiomnaíonn teorainneacha móibiltíochta an duine. Foirfeacht theicniúil i ndearthún na gníomhartha fís-últa atá fís-mhothúcháin.	Tá an corp níos cumasacha ná mar a cheapann tú. Bhí tionchar móra ar damhsa príomhstraim ag New Way, agus chuir sé fáilte go glóire do ghlúin leacanna fisiceacha nach mbeadh ann ina dhiaidh sin.
Vogue Femme	Blandaíocht, sreabhadh, féinbhristeacht mar a léirítear tríd an gcuerpo iomlán. Cúig ghníomh: Catwalk (an siúl), Siúl an Dreácaigh, Feidhmiú na Máille, Feidhmiú ar an Urlár, Croí agus Titim. Scórátear gach gníomh go háirithe i chomórtais baile.	An "dip" – titim go dtí an urlár le dul síos ar bhealach rialaithe agus draighneach – is é an críochdán ghnách de vogue femme. Tá sé cliste, grinn, agus tá tiomantas iomlán ann. An "dip" atá buartha níl sé ina "dip". An "dip" atá tiomanta tá sé mar cheoltóir.

AN CHNÁM ATREASACH – TREOIR MHÚINTE.

Ní féidir leat ach an téacs a chur isteach anseo.

8. 8

9. 9

10. 10

Cutting Shapes · Shuffle · T-Step · X-Step · Running Man (leictreonach) · DnB · Hakken · Muzz · Dubstep

Clog · Damhsa Steamp
An Bhóinigh
An Glas

Is iad na ghnátha atá bunaithe ar an rince a rinne an urlár damhsa féin.

Ní ó bhfíseáin ceoil. Ní ó stiúidioanna damhsa. Ó chomhultais a bhain le teanga fhisiceach don cheol nár thugtar riamh roimhe.

Roinn 8.8 - Ardchaingeas na Fo-chultúir Leictreonacha

AN FHEACHAN - D'fhorbair gach cineál ealaíne a cheann féin. Éisteamar don cheol agus tá an corp ag iarraidh freagairt, ach níl an damas sin ann fós. Seo na torthaí.

Bréagán le na hamharcaí i na ceapacha 8.2 go 8.4 – a d'fhéach amach as hip-hop, pop, agus R&B agus a seoladh tríd an meáin mórthimpeall – na hamharcaí sa cheapad seo rinneadh ag na bpobail sonraacha a bhunaigh na ceantracha ceoil leictreonach a chruthaigh iad. Ní raibh siad i gcampaí ceoil. Léiríodh iad ó dhuine go duine, ó áit amháin go háit eile, ó cheantar amháin go ceantar eile. Ghastaidh roinnt acu na deich cinn blianta chun ainm a fáil orthu. Tá cuid acu fós is minice luaite trí léiriú seachas treoir.

Cutting Shapes

Ceol leictreonach na hÉireann – ceol garáiste, ceol tí, ceol "UK funky", ceol leictreonach – ó na blianta daoibhí go dtí an lá inniu.

Tá "cutting shapes" ní hamháin gníomh amháin. Is filíocht gluaisneachta atá bunaithe ar cultúr ceolchoir leictreonach na Ríochta Aontaithe. Is iad na 'shapes' na bpatrúin ghrafaí a chruthann an corp sa spás – na cúl, na línte, agus na seasamhanna sonraí a chruthaíonn na ballaí agus ansin a théann siad idir. Tá "cutting them" i gcoinneacht le sin, is éard í an gníomh chun na briseadh sin a dhéanamh go cruálach agus go cruinn ar an bpulsa.

Tá cultúr an "cutting shapes" bunaithe ar amharc – tháinig sé ó limhneoga áit a ndéanann daoine breathnú ar a chéile ag damhsa agus a mhealladh le cruinneas agus ceolchoiming, níos mó ná aon gualann eile. Tá an duine atá ag "cut shapes" i gcónaí ag freagairt don nód ceoil áirithe, agus ní athraíonn sé riamh patrún ficsiúil.

Eilimint.	Cad é a chiallaíonn sé	Conas é a fhorbairt?
An cruth.	Cumadh sonraíocht den chorp a choinnítear ar feadh aon bhéitim nó dhá bhéitim sula n-athraíonn sé go dtí an chéad phosú eile. Tá lámh i gcúlphointe áirithe. Tá corp sa treo áirithe. Tá na cosa i seasamh áirithe. Tá intinn geometrúil sa chruth - níl sé i bpozú random, ach i bpozú deartha.	Féach ar do chorp san mirror agus é an ceol ag imirt. Faigh na seasaimh a bhraitheann fíor don fhuinneamh den cheol. Bain triail as gach seasamh ar feadh bealach amháin, agus ansin bog go dtí an chéad cheann eile. Ná bíodh eagla agat! Is iad na seasaimh a oibríonn ná na ceannacha a chuala tú faoi agus a chuirtear síos orthu: "Tá sé sin fíor, is é sin a bhfuil an ceol ag rá díreach anois."
An Bhuille.	An t-athrú idir na foirmeacha. Tá an briste crua – tá sé ag tarlú ar an bpulsa, ní idir na bpulsaí. Tá tú i do shaol A, agus ar phulsa 1 den abairt seo a leanaidh, tá tú i do shaol B. Níl aon athrú céimnís. Tá an briste ag tarlú in éineacht leis an gcomhthiontas ceoil a bhrostódh é.	Cleachtadh an ghluaiseacht gan cúram faoin bhfaoi se. Seas i bpóisiún ar bith. Le béime láidir: athraigh gach cuid de do chorp ag an am céanna. Éistearm óna ardú go dtí an t-ard. Meáchan ó dheis go leas. Cas an ceann. Gach rud ag an am, le béime. Sin é an gluaiseacht. Cuir na foirmeacha san nuair a bhíonn an gluaiseacht nádúrtha.
Feabhsú sa cháililiúlacht ceoil.	Tá saol na gcruthanna difriúil ó choimisiún. Déanann an t-aon duine cruthaí éagsála i dán cheoil ar oícheacha difriúla mar gur féidir leis an gcruit a bheith	Éist leis na himeartha ceoil a éilíonn freagairt. Éilíonn briseadh synth ard ton ar rud géar agus suas. Éilíonn timpiste bass íseal ar rud trom agus síos.

	ag dul in úbh le ceisteanna áirithe sa cheol – an tsraith, an fhéideadh, an teimpléis speisialta ar bhéitimh trí na frása, nó an ton bass atá ina dhiaidh.	Éilíonn tógálann caolúchán fuinnimh sa chorp. Bain do chruthanna óna na himeart sin, ní ón am.

Raon BPM: 118–135 BPM - ceolchoirmeacht na Breataine, ceolchoirmeacht tí na Breataine, ceolchoirmeacht "funky" na Breataine, cuid de "grime". An raon tempos ina bhfuil na himeachtaí ceoil ag tarlú go minic suina le cabhráidh le gearradh, ach chomh moille sin gur féidir gach cruth a choinneáil agus a léamh go soiléir.

An tsraith: clubanna Londóin, imeachtaí UK garage, cuid na "Boiler Room". Tá baint ag "cutting shapes" le caighdeán sonrach bliana ceoil agus snas ar an rince i gcultúr leictreonach na Ríochta Aontaithe. Ní tá an duine a dhéanann "cutting shapes" ag imeacht do dhaoine eile – tá sé/sí ag labhairt le ceol, agus tá an pobal ócáid ar féidir leo é/iad a fhéachaint.

An Melbourne Shuffle: Foclóir Theicniúil Iomlán

Melbourne Shuffle
Melbourne, Astráil - ceolchoim na fóirfeachtaí faoine, deireadh na 1980idí, leathnú domhanda tríd an EDM sna 2010idí.

Cuairtear 3 den trealamh seo thugard isteach an "shuffle" sa leabhar BPM. Cuireann an cuid seo na focal-loingeoirí teicniúla iomlán ar fáil. Is teaghlach de chéimeanna a bhfuil nasc acu, áirithe ag glaoch ar ghníomh ceann-cois, caighdeán sonrach teagmháil le urlár, agus gné gluaisimh atá ann a dhéanann é difriúil ó gach gluaiseacht eile sa spás damhsa i doimhneacht cheoil leictreonach.

An T-Cheann – Bunús.

An patrún céim.	An eastóin pheintecniceach is tábhachtaí.	Cad a bhíonn amhail nuair a bheidh sé ceart.
CEANN DEAS: An cromán deartha cuairtíonn ar an taobh deis. Sliúin an chroimín cliste chun é a bhaint amach. Cuairtíonn an cromán deartha arís ar an taobh deis. Buaidh an chroimín cliste thar an gcromán deartha, le saighead cloiche ann (ag cruthú an bharra orthaiseach "T"). Athraigh an meáchan go dtí an cromín cliste a bhuaidh. CEANN CLISE (leac): An cromín cliste cuairtíonn ar an taobh cliste. Sliúin an cromán deartha chun é a bhaint amach. Cuairtíonn an cromín cliste arís ar an taobh cliste. Buaidh an cromán deartha thar an gcromín cliste, le saighead cloiche ann. Athraigh an meáchan go dtí an cromán deartha a bhuaidh. Athraíonn an patrún, ag athrú idir ceann deas agus	An SLIDE. An análóg a leanann ina dhiaidh ní bhíonn sé ag preabadh – éilíonn sé ar aghaidh thar dromchla na urláise. Tagann an gné iomlán den shuffle ón gualannacht sliding de chuid an análóige a leanann. Léimeann análógacha a ardú agus a preabadh cosúil le siúl. Léimeann análógacha a éilliú cosúil le shuffling. An TOE-OUT ar an gcros. Nuair a thagann an análóg chun cinn, casann an tsug isteach – is é sin an 'T' bar. Gan an toe-out, tá cuma triomair ar an gcrós. Le, tá cuma intinnte air.	Gluaiseadh taobh, réidh agus suaimhneach. Fanann an corp ag an ardchaighdeán céanna — níl aon bholadh suas agus síos. Tá an t-aistriú meáchain fada, ní lódach. Fágann na lámha sa treo náisiúnta nó swingíonn i gcoinne an chulaín a thagann tríd. Ó dhearbh: figúr ag bogadh taobh le cuma sreabhtha, agus na peataí ag fágáil beagán ar an urlár.

ceann clise. Is é an toradh patrún sliúite taobh ó thaobh, le croílár "T" ag cruthú ag deireadh gach aonad.		

An X-Cheann – Idirghrád.

An patrún céim.	An eastóin pheintecniceach is tábhachtaí.	Ní fios cad is céim "T" é.
Ag tosú le cois ceangailte: Beat 1: Crosann cos na CEART ar thús go dtí cos an chlé (agus os aige) - tá an dá chois i suiml "X", cos na ceart os cionn cos an chlé. Beat 2: Léimeann cos an chlé amach go dtí an taobh istigh - scaradh na cois, seasnaidh leat le feisceanna forbartha. Beat 3: Crosann cos an chlé ar thús go dtí cos na ceart (agus os aige) - suiml "X", cos an chlé os cionn cos na ceart. Beat 4: Léimeann cos na ceart amach go dtí an taobh seachtain - scaradh na cois. Léiríonn an patrún "X" litriúil ar urlár le slí an choise a chrosnaíonn.	An CROSS caolmhánach ní féidir a bheith ach caolmhánach – téann an cosúil leat sa treo na croise amach os cionn an chosáin, ní taobh leis. Léimeann croisé caolmhánach mar rud neamhtéitheach. Cruthaíonn croisé fíor-chaolmhánach an tsamhail X. Caithfear go mbeidh an céim amach fíor-leathan – ar a laghad le breathnú na cosáin. Is é an difear idir an X agus an seasamh leathan a chruthnaíonn ríomhaireacht bhriste an chéad cheann.	Is féidir an X-Step agus an T-Step a chomhtháite i gcomhluibhe. Tugann an T-Step gluaiseacht taobh. Tugann an X-Step patrún amhairc seasta. Athraíonn an duine a bhfuil scíl ann idir na beirt seo, ag baint úsáide as cad is féidir le spás agus ceol.

The Running Man (Leagan Leictreonach / Scáthanna).

Eadar difriúil agus an "Running Man" de cheol hip-hop na 1980í sa Rannán 8.2. Is leagan é an "shuffle Running Man" den chomhtháthú optúla céanna, ach le gluaiseacht agus ag dul amach.

An bhréagán "Running Man" le scáthanna.	Cad é a dhéanann é difriúil ón leagan hip-hop?
Céadfaill shúite ar aghaidh (ard – faoi	Bíonn an glúine arda agus léimeanna an

leibhéal na gualainne, saigíní suas) agus an chosáin clé scáthann siar ar urlár. Téann an céadfaill shúd síos go dtí an taobh eile den corp, ag tús leis an gcúl, áfach, agus an cosáin clé faigheann sé glaoch ar aghaidh. Téann an cosáin clé síos go dtí an taobh eile den corp, ag tús leis an gcúl, áfach, agus an chéadfaill shúd faigheann sé glaoch ar aghaidh. Cruthaíonn an gníomhaíocht cúil-saighead an scáthanna: cúl síos ar dtús, ansin rothaigh go dtí an saighead agus aithnímh an meácha, agus faigheann an cosáin eile glaoch ar aghaidh.	"Running Man" hip-hop. Coinníonn an "Running Man" shuffle an gluaiseacht íseal agus réidh – tá an kick leagtha go íogair, fanann an culaín in aice leis an urlár, cruthaíonn an túsghalú céime-coimhe ar sliodadh seachas léim. Mar thoradh: bíonn an "Running Man" hip-hop ina chuma athletic agus fuinniúil. Bíonn an "Running Man" shuffle cosúil le corp á tarraingt ag sruth – móiminam iarratais le cumas réidh chun dul amach. Is é an talamh an meán, ní bacadh.

Raon BPM do na trí cheann amháin de na gluaiseanna: 128–160 BPM. Is é an T-Step agus an X-Step a bhfuil an-éifeacht acu ag 130–145. Oibríonn an Running Man ar feadh an raon iomlán, ach tá sé de bhreis airde ná 155 BPM agus bíonn sé de cheart go crua chun caighdeán a chaomháin – éiríonn sé cosúil le stampáil seachas glaoi.

DnB — Foclóir Gluaiseachta Drum and Bass

DnB / Jungle footwork UK — jungle ag cur síos ar cultúr soundsystem ó 1992 go 1994, agus Drum and Bass a chur i bhun struchtúr ó 1994 in airde.

Roinn 3 thug an treoir pheitríolach don DnB: bog go dtí an bpéist drume cóimheanta (comhiontach le 80 BPM), seans ná an bpéist briste iomlán (160–180 BPM). Is é sin an bealach isteach. Seo an foclóir iomlán.

Bog.	Múnster.	Bunús / comhthéacs cultúrtha	Nuair a bhíonn sé ann.
The Jungle Skank	Lean ar ais ar an gcúl go dtí an cosáin cheart. Socrúidh an cosáin cliste chun cinn agus amach (kick ísléite chuig an diagonal tosaigh-cliste), na sruthanna bogtha beagán amach. Tabharfar an cosáin cliste ar ais go lár. Lean ar ais ar an gcúl go dtí an cosáin cliste. Socrúidh an	Bhí an "skank" bunaithe go díreach sa cultúr soundsystem na Caraibí, agus is éard a bhí i gceist leis ná glaoiseacht ar cheol reggae agus dancehall. Nuair a chomhtháigh jungle cultúr soundsystem le beat briste, fuarthas an "skank" sin. Chuir jungle an "skann" sin faoi choinne na	Nuair atá an lín bhás ag domhanú agus tá an bréicbheata i rannála róilleach seachas rannála le fuinneamh ard. Breatnaíonn an "skank" – is leis na hamanna idir, chomh maith lena cuid na "drops".

	cosáin ceart chun cinn agus amach (diagonal tosaigh-cheart). Tabharfar. Tá an lean faoi bhrún – tiltsfidh an corp uachtarach siar agus socrúidh an cosán chun cinn, rud a chruthnaíonn cothromaíocht. Ní bhíonn sé seo ina ghrianghacair beag.	cuimhne bhodach de bhunúsanna an cheoil i measc pobail imeagaracha na Caraibí in Londain.	
An céim DnB.	Amhail a cuireadh i gcéim 3: bog go dtí an kick leath-am. Bain lúibín ar do chos na cearta chun cinn amach – cos na cearta ar bhéitimís leath-am (gach dhá bhéitimís den chomptú tapa). Bain lúibín ar do chos na bleft chun cinn amach – cos na bleft ar an mbhéitimís leath-am eile. Bogann an corp beagán chun tosaigh le gach céim, agus ansin tagann sé ar ais go dtí lár. Cuir cuma stomp ar gach céim – téann an cos, níl sé ag tapú.	Ceim seo a chomhcheanglaíonn cáilíocht "landing" láidir de ghabber le ritme rolling de DnB. Is é an mothú "half-time" príomhthábhachta: Is é DnB an ceol is tapa sa trealamh seo, agus is é an t-acanta is moilliún a chualaítear go nádúrtha leis.	Tríd an eadarphloisctheacht - is é an chéim DnB an glaoise atá i bhfad níos fearr do dhuine ar bith a bhfuil an rith meán-amach faighte acu.
An Ceannród D&B.	Ní náisiúint na gceanntaí tapa atá luaite mar fhadhb sa Rann 5. Is glaoise "headnod" ar an ngéaganna suimiúil, arda, chun tosaigh agus síos, a dhéantar le chéile leis an bpulsa "half-time". Fanann sé go brách ag an bpointe is ísle, sula éiríonn sé ar ais. Tá sé moite. Leanann sé na freicean íseal, ní an "breakbeat". Leis an "step" DnB, déantar gur cuid den chorp uachtarach a	Is éard is cuma le cuid de cheol DnB gur féidir taobh sách difriúil a bheith ann – an bhreis bass atá san corp agus an béicead tapa atá os aige cruthaíonn taibheanna éagsúla. Tá an "headnod" ag baint leis an bhreis bass.	Le linn na gceolchoinneálaí tromchúiseach agus na gcuid "rolling".

	bhreatnaíonn an "half-time feel" le cabhair ón "headnod".		
An rochtaíocht.	Is minic go mbíonn an línte bass DnB ag rann agus ag teacht chun cinn. Léiríonn corp ar snámh a chothaíonn an teagmháil seo – ag tosú óna chúl, ag scaoileadh tríd an gcuidbhealach, agus ag scaoileadh amach trí na cosáin – an rann seo ar leibhéal an chomhbhrún. Ní bhíonn sé ina rollt comhlán mar a fhéachfá i mbéarlach hip-hop. Is tionchar beag, speisifigh don bass, óna chúl go dtí an gcuidbhealach.	Tá línte bonais sa cheol Jungle agus DnB le caighdeán rolling, surging ar leith, difriúil ón mbosca cearnóg de shaghas techno ná an bpulsa ceathair-ar-an-floor de shaghas house. Is é an "roll-through" freagras na gcorp don chaighdeán sin.	Nuair a éiríonn an buille. Ní ar gach buille – nuair a éiríonn agus a scaoiltear an lín bhosca féin.

Hakken agus Muzz.

Hakken: ceol agus cultúr "gabber" agus "hardcore" na hOlamaithe, luathnaoiú dóibh na blianta. Is éard is brí le "hakken" ná "bric" nó "scannán" sa Bhéarla.

Muzz UK — ceannasacht cheolchumannach na hIndia Theas agus na Breatnaí Pakistanacha le ceol chóire, ó na blianta 2000 go dtí an lá inniu.

AN FHEACHAN - Is an cromán í an t-uirlis. Tá gach rud eile cosúil le feistiú.

Is ceann de na damhsanna is físíseacha sa trealamh seo an Hakken. Ag luasanna gabber agus hardcore (150–220 BPM), tá an hakken leanúnach idir leis an tréanúchán ard-thiomacht. Tá sé freisin, nuair a bhíonn sé ar a mhéad is fearr, ceann de na damhsanna is bríomhar – cruthaíonn na kickanna cosúlta tapa ag luas amhail meáchain atá hipnóideach agus a léiríonn an intinn meacníolaíoch na ceol a bheidh leis.

Stíl	An bhréag.	Nótaí teicniúla
Bunús Hakken	Seas le do chuid análuasaíochta faoi suímh ar leithead na gcos. Le gach bpolsa "kick-drum": brúigh an chân ceathair chun tosaigh agus suas, ag an am a bhfuil an chân cliste síos chun meáchan a chur air. Ag an bpolsa eile: brúigh an chân cliste chun tosaigh, agus cuir an meáchan ar cheathair. Brúnnaíonn na brúcháin idir gach a chéile de réir bpolsa "kick-drum". An airdeas na brúchán: ó ghual go gleoiteacht sa leagan bunúsach. Tá an brúchán chun tosaigh, ní taobh. Éistíonn an gleoiteann, síneann an cos, éiríonn an slat, agus filleann an slat ar ais sula n-athraíonn an meáchan.	An fálú: sa hakken bunúsach, go bunreachtúil, fanann sé – níl na lámha ar ard agus iad ag baint le linn an ghnóma. Tá an gluaiseacht thart ar fad faoin bhéal. Is é an difear idir an ghníomhnaíocht chúrsaíneach na cos agus an fálú rialaithe den chorp uachtarach atá san ghné is amhail de hakken. An dúshlán luais: Hakken bunúsach ag 160 BPM is cleachtaí cardio. Ag 180 BPM, tá sé ina oiliúint spóirt. Ag 200 BPM, éilíonn sé ullmháchan fhisiceach fíor. Ná déan iarracht hakken tapa a dhéanamh go leanúnach gan ullmháchan.
Hakken faochta (kickanna níos airde).	Éiríonn an gleochna go dtí meáchan na cúlfaidh nó níos airde. Leathnaíonn an spionda an cosáinín taobh thiar, ionas gur féidir leis an gcuid is faide den chos a bhriste chun amach ag meáchan na coile isteach nó	Is féidir leis an gcorp cúlú beagán agus é go bhfuil an kick ag dul chun cinn – is éard í an prionsabal comhchuir céanna le "jungle skank" ach i bhform níos suntasacha. Gan an cúlú, tiocfaidh kicks ard go díreach

	níos airde. Tá an filleadh tapa – caithfear don chos dul siar agus titim sí chun a tharchur an meáchain don spionda eile. Éilíonn sé seo neart sa chomhaimníocht agus comhordú múscail gasta.	chun cinn agus caillfear an chothromaíocht. Na lámha: saoróidh stíleanna áirithe hakken na lámha siar san treo eile don ghualán (cosúil le swing arm rith). Ina gcás eile, fanann na lámha in ann. Tá beirt acu a bhfuil ceart go leor.
Muzz – an leagan Briotanach.	Roinnfidh sé struchtúr athrúcháin ar shúil agus kick lag de chuid hakken, ach ag luasanna éagsúla agus le carachtar estéticeach difriúil. Cruthaíonn ceol "muzz" (an ghnóthaíocht Bhreatannach ó dheisceart na hIndia, a bhfuil tionchar hardcore/speisialta air) comhthéacs ina bhfeicfidh tú stíl damshansa kick lag de chuid hakken inaitheant ar thraidisiún gluaiseachta Bhangra san earnáil clubchumannacha na ndiaspóirí na hIndia. An gné Bhangra: cuireann roinnt damshansa "muzz" isteach rannpháirtíocht corp atá ar lasadh i hakken traidisiúnta – páirt bheag chomhairimh uachtarach a tharraingt chúnamh gluaiseanna lámha bhangra, agus ag coinneáil an phríomhghníomh kick lag.	Is éard go bhfuil le rá gur cuid den chultúr féin an urlár damhsa in Muzz – tá eilimintí de cheol na hIndia theas (rhythmanna tabla, struchtúir melodacha, samplaí guthanna ó cheol Bollywood nó Punjabi) san ceol, i measc le "kick drum" crua hardcore. Níl an damhsa a fhaightear as an mbunaitheacht sin ach damhsa hakken agus níl sé ach damhsa bhangra. Is rud eile atá ann, rud ar leith do na bpobal sin ag na ócais sin.

An ullúntas fhisiceach don hakken: Má tá tú ag pléann dul i ngléacadh leis an bhakken ar luas ard, laghdaíonn na ulluntuí seo a leithéid riosca díolúin: stailgh rudanna suaitheora (na suaitheora ard-gleice cosúil le briste gan stad ag gníomhachtú na suaitheora), téamh do na cromáin agus na ceanglaí (tá an urlar cosúil le sreabhadh ar gach bpolse), agus bainistíocht leictreoil (díbrítear potaisiam agus magnéisiam go tapa tríd an mbrúite ag luas ard). Baineann Prótacal Leictreoil an Phlátóir a fháil ó Recovery Kernel díreach leis seo.

Dubstep Movement Vocabulary

Rince Dubstep.
Dubstep ó Sasana, óna cheantar Theas Londain, idir na blianta 2001 agus 2006. Leathadh domhanda le linn thréimhse "brostep" Skrillex, idir na blianta 2010 agus 2014.

Cruthaigh an dubstep a bhroc léarscáil ina mheasc mar gur cheol a chruthaigh sé nach bhféadfadh traidisiún damhsa ar bith a réabhlóid a dhéanamh le. Bhí an bass "wobble", an rith "half-time", an talamh bass mhór tar éis cosúlacht fada, na heilimintí digiteacha "glitchy" - ghnóthaigh seo uile freagairtí corpacha nua.

Bog.	Conas é a chur i bhfeidhm.	Cad é a bhfuil sé ag freagairt dó sa cheol.	Cáilíocht nuair a bhíonn sé ceart.
An Cliseán Droim.	Le linn an fhorbairt (nuair a tá an ceol ag teacht le chéile agus ag dul i bhfad): bailigh tensíocht físcealach — éiríonn na lámha, cuimiltear corp chun tosaigh, tiontaítear na muscles. Ag an am go díreach nuair a thiteann an ceol: seasann gach cuid den chorp ar fuaill ag an am céanna. Ansin: scaoil isteach i gcomhthionas le haon ghníomhnaíocht a éilíonn an t-itheall.	An básaíocht. An taca isteach leis. An nóiméad cruinneacha ina bhfuil an eadarús is mó fuinnimh. Is éard is "drop lock" ann ná cuid na cuisle a chloisfear ag freagairt don stad roimh an scaoileadh.	Mar ghrianstad a ghlacadh ag an am den fuinneamh is mó – an corp sa phosúriún a bhí chun pléascadh. Ansin, é a bhriseadh.
An Wobble	Bíonn an bass "wobble" (an guth seinnteach le ceol dubstep) ag oscailt go ritimíocht – léimeann sé i modh atá ag baint leis minicíocht áirithe. Gluaiseadh do lámha, do chorp, nó an corp ar fad de réir luas na "wobble". Ní bhíonn sé seo le chéile leis an bpulsa – tá sé le chéile leis an minicíocht "wobble", a bheidh de ghnáth níos tapa ná an bpulsa agus atá neamhsilte ó rithim.	An modúlú LFO (Oscillator Ard-Fíocháin) a chruthnaíonn an "wobble bass". Is éard is "wobble" ann ná fuaim arna chruthú le paraiméadar ag titim ag ráta áirithe. Féadann an corp féin titim ag an ráta céanna.	Tá an corp ag vibráistiú – víbhreann tapa ach rialaithe den chorp nó de na lámha, agus é seo comhfhreagrach le minicíocht na víbhráise. De bharr iargúlta: duine a bhfuil "resonance" aige leis an gceol ag minicíocht níos ísle ná an bpulsa infheicthe.
An Trioblóid.	Nuair a bhíonn mícheart digiteach sa cheol – briseadh, athrú, nó locht – brisfidh an corp leis. I	An gné digiteach de tháirgeadh dubstep – na heilimintí leictreonacha a úsáidtear go díreach	Tá an gheasa iomlán. Tá an cur arís cruinn. Tá an filleadh go dtí an glaoi brúidiúil. Is é

	measc na ghluaiseachtaí: fan. Athraigh. Fan san áit chéanna. Glac le haghaim arís. Léimeann an corp an earráid digiteach. Éilíonn sé freagairt tapa – caithfear an locht a fhadhbú (ón ghrá maidir leis an gceol) nó é a dhéanamh san chiall is luaithe a chloisfear é.	agus a chur chun tosaímh mar ghníomhaireachtaí estéticeacha. An brise, an cur arís, an scannán – uaireanta déantar rudaí sa cheol a bhfuil cosúil le botáin. Éilíonn an corp iad.	an "glitch dance" an chuid is deacra sa leaganfhocal dubstep mar go bhíonn rialú iomlán comhchuir gcorp ag teacht chun cinn san am a bhfuil an milleán is mó.
An Gleaca Krump.	Bhí na línte bass láidre de chuid an dubstep ag spreagadh krump – stíl cumhachtach, atá bunaithe ar an bhcorp agus ar ghnóthanna, ó Theas-Lár Los Angeles – chun isteach sa cheol leictreonach. Gnéithe krump san damshansa dubstep: brúin corp (leathnú géar den bhcorp le gníomh bass), gluaiseachtaí arma (leathan agus láidre), ghnóthanna a chothuigh leis an bpéist. Tháinig cuid de shúil krump sa damshansa dubstep chun traidisiún na ghluaiseachtaí is láidre ó hip-hop isteach sa cheol leictreonach.	An grinnspéireacht físiceach de chuid roinnt léiriúchánacha dubstep – an bhosca íochtar ag leibhéal fisiceach, an kick cliste, na timpistí buille. Is féidir leis an gceol seo brún a thabhairt go fisiceach. Tá freagras krump físiceach iomchuímhneach.	Cumhachtach, trom, bunaithe go daingeann. Nílim an corp ag nochtadh – tá sé lánaithe. Tá gach buille ag teacht.

An Clog agus an Léim Feadán: Ceolchoirm Dhaonna Ní Bhíonn Riamh Iontach.

Rince Clog: pobail thionscadal thuaidh na hAnglóise – 1700í go dtí an lá atá inniu ann; Rince Ceannaire na hÉireann: Éire, 17ú haois go dtí an lá atá inniu ann.

AN FHEACHAN - An gcorpcheol is sean, ar an ríomhaireacht nua-aimseartha. Níor fhág sé riamh. Tháinig a fhadhbanna amach.

Ní cuid de stair na curiósanna atá an damhsa clog agus an damhsa céadcheannais Éireannach. Tá a gcuid DNA i gcomhthéacs na riantachtaí go léir sa trealamh seo. Is éard is cúlra don ghníomhaíocht "heol-cois" sa Melbourne Shuffle ná an ghníomhaíocht "heol-cois" sa damhsa clog. Tá an buille tapa ar an gcorp sa Hakken mar chomhtháthú leis an riantacht tapa sa damhsa céadcheannais Éireannach – neart tríd an gcúl, luas tríd an gcosa, corp ardaithe a cheadaíonn don aghaidh a dhéanamh ar an obair is mó.

Tá ceann de na rudanna a roinneann an dá traidisiún le fealsúnacht cheoil leictreonach, agus sin ná fírinneas an bhéitim: tá siad builleacha. Is uirlis í gcorp an damhsóra a chruthíonn fuaime trí bhuille ar urlár. Ní bheadh sé seo mar shampla acu i rince clog traidisiúnta — is uirlisí builleacha iad litreach go brách na bróga le boiléar adhmaid atá ar chorp an damhsóra. Is é an urlár an druma. Tá corp ag imirt air.

Traidisiún	An prionsabal fisiceach esplanáideach.	Cad a fhaigheann an damhsóir eitleoir faoi láimh inniu?
Rince clog thuaidh na hÉireann.	Tá lúibín faite le solás adhmaid a bhristeann ar an urlár go clis. Mar sin, is bunúsach go bhfuil an damhsa pearscthe — gach céim ná briste. Is é riocht an damhshaoil freisin guth an damhshaoil. An "double shuffle" (gluaiseacht cúltán-cinnéar-cúltán-cinnéar go tapa), an "stamp" (meáchan iomlán ag titim), an "beat" (cúltán ag bristiú agus cinnéar fós síos): is é seo na focail.	Rialú céime: an cumas chun dul síos ar an gcuid eile den chos agus tiontú go dtí an tsne, nó chun tosach a chur le cuidín agus rialú ar theacht an chuid eile den chos, is éard atá i gceist leis an scil céanna a dhéanann caighdeán "gliding" Melbourne Shuffle. Oiliúint a rinneadh don traidisiún clog seo le chéadchaollaí. Tá an prionsabal óna fhios díreach.
Rince Ceilteach.	Tá corp ard agus crua, agus corp sáchthréadach, an gné fisiceacha is suntasach. Fanann na lámha ar gcúl – go brónúil gan gluaiseacht. Tá gach gluaiseacht ón bhogha síos.	An prionsabal roinnt-chorp: an cumas chun go ndéanfadh cuid den chorp agus cuid eile de, gníomhaíochtaí ar leith ag an am céanna. Is éard is e sin go bun an scil atá riachtanach don:

	Déanann na cosáin patrúin tapa agus cruinneacha de bhuille, léimeanna, agus pointeanna, agus fanann an corp in airde agus díreach. Fadhbann an chomhairliúcháin thuas, ach déantar rudaí gan choinne ag na cosáin thíos.	hakken (glúineacha iargúlta, corp uachtarach rialaithe), cur síolta (armaid agus glúineacha a dhéanamh de phatrúin neamhsleithe), agus an "dubstep glitch" (corp íochtar ag leanúint siar agus corp uachtarach ag fanadh). Is máistirfhoghlaim é traidisiún steip na hÉireann maidir leis an roinnt seo.
An t-aistriú chuig ceol leictreonach.	Ag féilte psytrance agus hard techno: breathnaigh faoi bhun na daoine aonair atá ag damhsa go tapa le gormanna – tá siad ag déanamh ceolchoinneáil le gormanna ar bróga traenála. An corp a roghnaigh an duine chun a thabhairt chuig féile 2024, b'fhéidir gur cheangal é le traidíní bhéaloideasa agus buamhanna atá 300 bliain ag fás, rud nár chinntear sé féin.	Aithint: Nuair a fheicfidh tú tapa cosadh culaín ar urlár damhsa leictreonach, tá sé mar chuid den traidisiún fisiceach céadchláir. Nuair a fheicfidh tú corp ard agus giallaíocht mhór sa hakken, is é an prionsabal céadchláir na hÉireann atá ann. Ní laghdú ar na foirm seo a bhfuil sé sin, ach amhrasacht ar doimhne traidisiún rithmíoch daonna lena n-aonta iad.

Iarratas phraiticeach: Má tá tú ag iarraidh do chuid hakken nó rince le gort a fheabhsú, féach ar fíoríslinní damsháta agus rince céilí a bhíonn speisialaithe i dteicníú "caol-go briste" agus rialú buille na cos. Is féidir an tréineáil pheireannaí atá curtha inniu le blianta ag lucht damsháta chun scileanna sin a fheabhsú, a chur i bhfeidhm go díreach ar an vocabulaír rince le ceol leictreonach. Níl sé seo mar tréineáil chomhtháite mar rud nua-mhín – tá tú ag rochtain ar an bhfoinse céanna.

Roinn 8.9 – Na Dó Dhéantúsanna a Ní Deirtear Faisean.

AN FHEACHAN - Tá cuid de daoine cosúil le dóire. Tá cuid de daoine cosúil le planda. Tá an dá ceann ceart. Níl aon duine mícheart.

Gach urlár damhsa acu. Níl aon duine ag cur i gcartacht acu. Ní múinte i dtaobh ar bith. Ach tá siad chomh fíor le T-Step agus Electric Slide - léiriúcháin fhisiceacha a bhfuil meascán comhsheasmh orthu, tríd is trid áiteanna, tríd is trid na deich mbliana, tríd is trid mhór-thíreanna, rud a chiallaíonn go mbunaidh siad fíor-mhúnlaí glaoi daonna i dtimpeallacht ceoil.

Faigheann siad leatrom ar a dtugtar i bhfocal amháin nuair a bhíonn damhsóir ar ardán – ar cheannáiste, ardán damhsa, podiam. Ardaite os cionn na ndaoine, agus súil an tséalaithe ar fáil dóibh, leanfaidh daoine de ghnách chuig ceann de na dhá chineál seo. Ní trí rogha – ach trí bhunintinn. Léiríonn an ceol agus an airde le chéile rud faoi conas ba cheart don chorp a bheith sa domhan.

An tine.

AR FLÓR – Tá cuid de daoine mar dhoire oilte nuair a bhíonn an ceol ag teacht go barr. Éiríonn siad suas. Léimeann siad amach. Scaoileann siad scáthanna.

Tá damhsóir Bonfire ar an bosca ina phheadara físiceach sonraí agus nach féidir é a mheascadh le rud eile. Éileannaíonn an corp suas agus amach. Socrann na lámha. Síneann na snea. Tá treo uas ag an ghluaiseacht – glaoise uasta, iarratas ar airde níos mó ná mar atá sa bhosca cheana féin. Tá an corp ag iarraidh a bheith níos mó ná atá ann.

Tréithí fisiceacha.	Gluaiseachtaí: * Bogadh * Rith * Siúl * Léim * Swim * Teagmháil * Scaoileadh * Cur i bhfad * Tarraingt * Cruinnithe * Scaoileadh * Tógáil * Lascair * Titim * Rolltar	An freagrasacht a bhaineann le seasamh níos airde.

	* **Bualadh** * **Cuairteoir** * **Gluaiseacht** * **Bogadh** * **Scáthanna** * **Scáthanna** * **Scáthanna

ná taobh ó thaobh an chomháin. Éiríonn an sternum – oscailtear an crouch chuig an lucht éisteachta. Ardaíonn an bhrún. Athraítear an meáchan chun tosaigh ar na ballaí den chos, mar a bhféadfadh an corp a fheidhmeáil. Leathnú: tá an spás fisiceach atá faoi úsáid ag an méadú is mó. Lámha leathan, cosáin chúl níos leithne ná an urlár, úsáidtear an fad iomlán den chorp.	éigin a ghabhstad ó thar airneáil. Ní bhíonn an lámh crua – tá cumhangar beag ag teacht óna chulaiste tríd an uillinn go dtí na méara, cosúil leis an lámh mar dhoireadh ag leáigh suas. THE SPARK: gluaiseann na lámha go tapa amach ó phointe lárnach – scaoileann na méara agus léimeann siad arís, cosúil le lascanna ón tine. Gluaiseacht ard-fhuinnimh, ard-chreata ag teastanas, i bhfad níos moite beo ná an chorp. THE SWAY: leansaíonn an corp ar fad go léir ar leithead agus ar dheis. péinse - níl sé ar an bhalla. Péinse iomlán, cosúil le lasadh ag glaoi. Éiríonn leithead na titim leis an fuinneamh den cheol.	fuinneamh an damhsóra sa bosca ar fud na seomra sula léitear fuinneamh aon damhsóra eile. Faigheann an lucht leanúna atá in aice leis an fhuinneamh ó an duine atá ar leith. Cruthaíonn sé seo freagracht: tá tú ag méadú an chomhaircheartha. Gach rud a sheolann tú ón bhosca – easaontas, damhsa, fíor-áthas, comhbhriste – scaoilfear chuig an lucht leanúna timpeall ort. Damhsóir na "Bonfire" a sheolaíonn dathanna fíora - ní damhsa datha - déanann sé go mbeidh an seomra briste. Damhsóir na "Bonfire" atá ag damhsa mar gur dócha go bhfuil sé ar lascadh, fágann sé go mbeidh an lucht leanúna fuar.

An lámh íslidh: Is é an glaoch amháin is láidre atá ar fáil don damhsóir Bonfire: áit a mbíonn an dá arm ardaithe go dtí an airdeán uasta le linn na hoibríochta, agus ansin ag síneadh le titim – ghnóthú tapa síosach a thiteann nuair a bhraitheann an bass. Faigheann an lucht éile ní mar bhuille íslidh ceoltóra. Is análóg é le breathnú comhchoiteann.

Na súile: Tá an tábhacht na gcuisleanna ag an damhsóir Bonfire. Súile ag breathnú síos ar an lucht, ag déanamh teagmháil le daoine aonair, ag aoifeadh go díreach – cruthaíonn sé sin fuinneamh fíor. Súile dúnta i seanchas príobháideach ar ardán poiblí is deis caillte. Tá tú ar an ardán. Bí ar an ardán.

An Planda.

AR FLÓR – Tá cuid de daoine ina seasamh go doimhne nuair a imíonn an ceol. Bunaidh thíos. Ag bualadh suas. Gach rud ag bogadh ó lár nach mbogann.

Tá an damhsóir "Plant" (Lus") mar shampla comhfhriotaidh don "Bonfire" (Dóiteoir). Áit a bhfuil an "Bonfire" ag teacht suas, tá an "Plant" ag dul síos – thuit an meáchan,

méadú ar cheangal leis an urlár, agus fás na fóin. Agus ó sin, ón bhfóin sin, faigheann an t-ualann uisce é féin saor. Gluaiseann na craoibhí agus tá an tranc fós.

Tréithí fisiceacha.	**Gluaiseachtaí:** *** Bogadh** *** Rith** *** Siúl** *** Léim** *** Swim** *** Teagmháil** *** Scaoileadh** *** Tógáil** *** Lasc** *** Cur isteach** *** Rialú** *** Comhsheasmhacht** *** Cothromas** *** Trealamh**	**Cad é an áit a bhfuil sé?**
Tá an corp lonnaithe go daingean: cosáin leathan, meáchan íseal, gualainn le cromadh builleach. Tá an corp ceangailte leis an urlár seachas é a ardú uaidh. Tá brún meáchain ann – mar sin, tá an damhsóir Plant ina áit cheart agus ní féidir ga bhogadh ag grianstad ar bith. Tá an corp saor: ó bhuille suas, tá an corp sniméadach. An grianstad céanna nach féidir a bhogadh na cosáin seo leanann sé ag bogadh gach rud os cionn na coile. Síneann na lámha go nádúrtha agus athraíonn treo i gcúrsaí réidh. Cloiseann an ceann agus leanann sé. Buaileann an colb.	AN SWAY: éard as ábhar ná an ghreim agus an corp a bhogann sa treo céanna le gaoth shampla. Ní bheadh sé meicníolaíoch, ag bogadh taobh ó thaobh – ach athrú treo sreaptha nach bhfuil críoch fástach air. Leanfaidh an sway go dtí gur rud éigin a chaolódh é, agus ansin leanfáidh sé ar aghaidh i dtreo eile. AN TONN: bualadh sreaptha ag dul ó ghreim amháin tríd an gcorp agus amach ón ngreim eile. Impuls neamhsheanchais amháin trí bhalla na cosáin uachtara. Ní bheadh sé mar rolla comhair, (ar leithid a dhéantar le gach bonn eich) ach mar thonn – fuinneamh aonair ag dul tríd an ábhar solúis. AN FO-BHUN: ó ghreamaí caolaithe nó faoi bhláth ar an gcuerpo, leathnú mall amach – cosúil le Planta ag scaoileadh duilleog. Tá lámh sa trealamh, tá brách ina dhiaidh, agus tá cosán ina dhiaidh freisin.	Imeachtaí psytrance, áit a bhfuil cáilíocht orgánach agus spiralach don cheol. Ceol downtempo agus leictreonach orgánaíoch. Seisiúin ag lorg an ghrian ag féilte faoin aer. Amanna in aon imeacht nuair a thiteann an ceol go dtí cuid níos minimalacha, struchtúrtha. Feictear The Plant freisin ag imeachtaí ar leibhéal fuinnimh ard le linn na tréimhsí athúsóraidh – nuair a bogann an ceol go brách, féadfaidh Bonfire a bheith mar The Plant ar feadh roinnt ama, agus ansin filleann sé. Níl an mhothúirge clúdaithe go cruinn.

An planda sa ghaoth i gcoinne an phlanda in aer stadtha: Tá an caighdeán na cruinne ceiste ina bhfuil an phlanda suite tábhachtach don chaighdeán na glaoí. Cruthann gaoth bog glaoí beag, fíneáil, leanúnach. Cruthnaíonn gaoth láidir athruithe treoraithe níos mó, níos dramatúla. Cruthaíonn storm caos rialaithe – fanann na fóin i bhfad ach tá na craiceann á gcású go díreach. Ceangail an ghaoth shamplaí le fuinneamh an cheoil. Ní roghnaíonn an planda luas glaoithe shonraigh – freagraíonn sí leis an aimsir den cheol.

Na súile: Bíonn na súile ag damhsóir Plant de ghnáth díreach faoi bhun nó le cuid acu dúnta, nó go bhfuil siad le haghaidh bog agus gan fócas – ag féachaint ar rud ar bith áirithe, ag fáil gach rud. Tá sé seo bun difriúil óna chulaith dírí atá ag Bonfire. Is ceart don dá mhodh a gcuid pearsantachta.

Prótacal an Damhsóra Bosca.

AN FHEACHAN - Ghlac tú an chinneadh. Glac an freagras faoina cheart.

Nuair a léimeann tú ar bosca damhsa, ardaitheoir, ardán, nó pláta ag aon áit:

1. Aithnid do charachtar sula dtéann tú chun cinn. Cé a bhfuil tú inocht? Tá an "Bonfire" ag lorg fuinneamh ó rinn na daoine agus tugann a fhuinneamh féin ar ais. Tá an "Plant" ag iarraidh spás chun bheith inmheáite agus caithfear meas a chur air seachas é a chur i gcartlanna. Aithneodh a charachtar duit an bhfuil tú ag lorg teagmháil ghrian (Bonfire) nó daghdán do shúil (Plant).
2. SCANNAIGH an seomra sula dtéann tú i bhfeidhm ar áit. Cad é an áit ina bhfuil an fuinneamh is láidir? Má tá tú mar "Bonfire" (do fhuinneamh méadaíonn ceann amháin agus a bhfuinneamh méadaíonn ceann eile), seas ann in aice leis. Má tá tú mar "Plant" (táimid uait spás ón fuinneamh den daonra chun an rud is gá duit a dhéanamh), seas ar imeall.
3. TÁ DEINNEADH AGAT Ó MÓMÉNT SUITE SÍOS. Tá damhsóir a bhfuil droch-mheabhair air níos measa ná gan damhsóir ar bith. Má léimeann tú suas, tá tú ag roghnú bheith in ann. Bí ina fhios cheana le críche.
4. CAITHFÉIDH NUANTACH. An duine atá ag damhsa sa bosca le ceithre huaire anois níl fágtha ach mar chomhartha – tá siad tagtha chun bheith cosúil le tógálacha. Tagann fuinneamh ardaithe ón nuacht agus ó dheonú, a bhfuil teorainn ama orthu araon. Tig síos sula gcualann an seomra go bhfuil tú ag breathnú suas.
5. Cuir duine ar an ardán. Is é ceann amháin den damhsóir atá ag damshú do lucht na hÉireann. Dúnadh beirt daoine ar an ardán ag damshú le chéile — Bonfire agus Plant, nó dhá Bhonfire, nó dhá Phlant — cruthaíonn sé comhrá fíorúil a bhaineann leat mar chroí na sluaite, seachas mar léiriú. Iarr ar duine éiste.

An Trealamh Iomlán: Nóta Foilscéalaíochta

AN FHEACHAN - Tá gach rud a bhíonn san leabharlann faoi láthair sa leabharlainn.

Tá an Treoir um Shocrúchán na Kernal Athbhrath seo le fáil anois, i measc a rann agus sa phobalúchán deiridh seo:

- Roinn 0: Oiriúnú áite - an siúl aerach, CO_2 agus ocsaigin, fad hidradtha, stáisiúin scaoilte, líneacha conga.
- Rannanna 1–3: Bunús (aistear meáchan, trí ghluaiseachtaí uilíonacha), gluaiseachtaí faomha (tango, cha-cha, stomp), léarscáil na BPM ar feadh seacht n-raon luas.
- Réimeanna 4–7: An fhadhb leis an bhfeirmeoir, cad atá mícheart go fíor, leabhar oibre na hoiliúint agus an méadún calories a chaillfear, an gné comórtais agus an cur chuige "fónamh agus freagairt".
- Roinn 8: Leabharlann iomlán na gComhtháite Clasaiceacha — glaoí foirmeacha, árasán na 1980í, árasán na 1990í, árasán nua-aimseartha, árasán Laidineach, The Spin, Vogueing agus Ballroom, Subchultúir Leictreonacha (Cutting Shapes, Melbourne Shuffle le T-Step/X-Step/Running Man, vocabulaíocht DnB, Hakken agus Muzz, Dubstep), Clog agus Stepping na hÉireann.
- Roinn 8.9: Na dhá samhail neamh-ainm – An Bhunfheóg agus an Glas – le prótacal damhsara na boc.
- Roinn 9: Entropy damhsa agus an tarrtháil idirghlúine.

Gach gníomhaí sa trealamh seo rinneadh ag duine i seomra le ceol, agus a bhánta sláinne chun páirt a ghlacadh san cheol. Críochaíonn an trealamh áit ar féidir leat damhsa a dhéanamh: ag an am nuair is ón tuiscint níos tábhachtaí ná na hamhar sa chéad phort.

Eagraigh na céimeanna. Ansin, imirt orthu. Bain sult as an gcéad am.

— — —

AN TREOIR CHOMHLÚNTA DON FHEASACHT "RECOVERY KERNEL" - IOMLAINE.

Roinn 0 · Ranna 1-7 · Roinn 8 (8.1–8.9) · Roinn 9

An Recovery Kernel | Sraith Fhaisnéise um an Rinceoir.

Tá an urlár beo fós nuair a dhéantar diúltú a thabhairt ar éigean.

SECTION 9

DANCE ENTROPY AGUS AN TIONASC ATÁIDH NÍL IDIRGHINNEACH.

Eolas faoin ghalúchán de phláta damhsa. An ceann amháin de na hamharanna a fhéachann chun í a athbhunadh.

Dance Entropy: An Fhísic Dhéantús Flóir Damhsa Ag Dul i bhfad.

AN FHEACHAN - Ní metafor é an tréith bhistreála. Is é sin atá i gcur síos nuair a scaoil aeracht fuinneamh as córas níos tapa ná mar a chuirtear isteach inti.

Sa thermodinamics, is ea an entropa an treo a bhíonn ag córas dúnta i leith neamhord – i leith staidí fuinnimh níos lú cur sutiúlachta. Ar urlár damhsa, is é an entropa an treo a bhíonn ag daonra i leith suígéaladh síos. Is é an cruinniú de réir a chéile ar urlár damhsa. Is é an ceoltóir ag canadh do ghrádúchán beagnach gan glaoíocht. Is í an daonra suífidh a tháinig isteach ag damhsa. Is é an áit a bhí beo ag 10 pm agus a bhí ciúin ag 1 am.

Imeachtaí le haghaidh daoine sean-aoise – imeachtaí atá díreach ar spásanna do dhaoine níos óige, imeachtaí a thosaigh go luath agus a bhain amach an uasmhéad go luath, gníomhaíochtaí cuimhne agus seónraí óglaimhe, agus na DJanna móra a bhfuil a gcuid lucht éisteachta le fada acu – is iad na suíomhanna speisifeacha inar féidir feiceáil agus inar chomh tábhiseach sin an "dance entropy". Tá an eolas baile leis an bpobal faoin damhsa níos fairsinge ná aon grúpa eile. Tá siad ag cur níos mó luach sa cheol. Tá siad freisin le fuair, tá na blianta de bhac isteach acu, agus tá sé i bhfad níos fearr dóibh breathnú ón gcathaoir seachtainí ina ndamhsa.

9.1 — An Físic Dhéineála Entropy

Méarchláir an entróipe.	Cad a bhíonn ann.	Conas a éifeachtaíonn sé.
Caillteas tromchuir: tá dlúthús íslín dhoireachtaithe ag an ríomhar chun a fuinneamh féin a choinneáil. Faoin bpointe teorann sin, faigheann daoine arbh idir acu fanacht ag damshansa go	Tá an urlár lonnaithe go 70%. Léimeann grúpa amháin agus tosach. Mothaíonn na damhsóirí eile go bhfuil siad níos suntasacha. Bhuaileann beirt eile ar iataíocht chun suigh. Tá an urlár lonnaithe go 40% anois. Féachann an DJ é ón mbúth. Mothaíonn na damhsóirí atá fágtha go bhfuil an fuinneamh	Gach uillinn chuísteann an ceann eile, agus déanann sé é níos luaithe. Éiríonn ráta na ndearthanna go neamhlínte nuair a chaillteartear mionchuir. Féadfaidh urlár atá lán ag 11 pm a bheith folaithe faoi 11:45 pm trí seo, gan aon athrú ar cháilíocht an cheoil nó ar dhearfadh na ndaoine - ach le

léir siúl agus brón, agus suíonn siad.	athruithe. Léimeann tuilleadh.	haghaidh meicníc ceadaithe sóisialta.
Bocht na daonán: Tá pátrónacha suimiúla ag comórtas, agus iad ag breathnú seachas páirt a ghlacadh. Éilíonn an t-amharc caighdeán. Ní bhíonn ach sáothrú ina cháil chuig rannpháirtiúlacht.	Lúíonn daonra suimiúil. Claps sé nó níl sé. Féachann sé ar a fón nó níl sé. Éiríonn sé mar lucht leanúna neamhairdtharraingtach le haghaidh léiriú beo atá deartha le ríomhpharticipíochta. Is féidir leis an gcomhluibhitheoir an t-athrú a bhraitheamh.	An t-ealaíonaí oibríonn go comhfhlaithiúil le seomra – imríonn sé don lucht leanúna suimiúil seachas do na daoine a bhíonn ina seasamh. Éiríonn sé seo le laghdú ar cheadanna damhsa. Luíonn an entropa as freagra ealaíonaí féin leis.
An faoinimreacht: brú fhadhbtha, neamhánas sa chomhtháite, bacadh sóisialta a thógtha le blianta, an tuiscint go bhfuil damhsa 'do na daoine óga' – gach ceann acu creideamhí mícheadaithe a éiríonn le fíor-aonair nuair a dhéantar iad.	Ní suíonn an duine sean-aoise áit éigin mar nár mhaith leis damhsa, ach toisc go bhfuil sé/sí neamhchinnte an féidir a chomhairm le damhsa agus nach ndéanfar greannadh air. Tá baint fhéin aige/í aici le ceol na háite. Is é is lú cuid de chomhghuaillithe atá in ann.	Nuair a suíonn na pátrúin níos sine, scarthaíonn siad ón urlár daoine a bhfuil eolas ceoil acu, daoine a bhfuil stair fada acu leis an ealaíontóir, agus daoine a bhfuil saol le haghaidh iad san ócáid. Éiríonn urlar na ndaoine níos óige agus níos lú caibidlí. Is easfachas eolas atá ann, ní chaillteacht fuinnimh amháin.

9.2 — An Tionchar Réamhráiteach.

AN CINEÁL - An duine a bhfuil ag damhsa ó réamharta duit tá rud éigin atá agat féin. Faigh am go léireadh.

Is é an rannán seo a shealbhann gach rud eile sa trealamh seo don am speisificeach nuair a bhíonn an urlár ag dul i léime. Gach teicnic, gach ceadúnas, gach glaoch ar cheol ón tango agus ó cha-cha – níl aon rud níos tábhachtaí ná an gnímh shóisialta seo nuair a bhíonn an urlár ag fáilbithí agus duine mór ag suíonn ag bun.

AN TSRAITH COMHCHOIMEÁDHA REICINTEARACH

1. Faigh an duine sean-aoise ar imeall – an ceann a bhfuil sé ag breathnú ar an urlár, le cuma daoinimh a bhfuil an ceol seo faint go doimhin agus nach bhfuil fós ann an cinneadh an féidir leis bheith ann inniu.
2. Déan teagmháil ghlas. Gáire – go díreach. Sín an lámh nó déan beagán gnímireach chun iad a chur fáilte. Níor bheadh sé ina gnímireacht. Gníomhaíocht fíor.
3. Má chuala siad leat: tosach láithreach ag déanamh na rudaí a dhéanann siad. Ní do

ghnó iomlán, ach a ghnó. Féach cad a dhéanann siad agus déan é freisin. Tá siad scúileoirí agat, ní miseán ócair.

Okay, understood. I will follow all the rules and guidelines provided.

5. Fanacht leo. Ná bog go dtí páirt eile. Is é an gníomh fanachta - cuid de dhuine a roghnaíonn baile a phas leat, seachas ar do thaobh amháin - a chuireann iad ar ais i measc na daoine eile.

6. Bí ag faire an urláir. Tá an tarrtháil ar siúl.

9.3 — An Clár Comhfhionnaithe

Mirrortheacht is an téicníúchán sonrach. Nuair a chualaíonn tú cad is spéis ag duine agus é a chur ar ais chuige, tharlaidh roinnt rudaí neura-loighceacha:

- Tá siad ag fáil cuidithe – ní mar lucht leanúna de do damhsa, ach mar rannpharteoir inti. Níl tú ag breathnú ar a gcuid gluaiseanna; tá tú ag déanamh acu féin. Tá sé seo difriúil go bunúsach.
- Tá siad ag fáil dearadh – tá an fíor go bhfuil tú ag roghnú chun iad a mheaitseáil seachas rud difriúil a chur ar taispeán dóibh, agus é sin a chiallaíonn: go bhfuil do stíl luacha. Go bhfuil do stíl le haghaidh.
- Cuireann sé siúl níos doimhne— déanann daoine damhsa níos iomláine nuair a léiríonn a gcuid glaoi an gníomhartha de chineál céanna. Is éard is úr leis an neuraeolaíocht atá taobh thiar den nasc sóisialta le haghaidh glaoithe comh-riantach agus is féidir é seo a chur i bhfeidhm anseo freisin. Tá tú ag cruthú comh-riantacht idir beirt daoine.
- Cuireann siad tú i láthair ghnáthamanna nach bhfuil tú acquainted leis – tá eolas ag damhsóir níos sine in áit ceoil a chuala le trí scéalta bliain. Tá rithmí acu a d'fhéachadh orthu le céadta blianta roimh an damhsa atá sa Roinn 8 den trealamh seo. Déan iad a leantú. Foghlaim rud fíor.

9.4 — Cad is e sin a bhfuil acu agus níl agat.

AN FHEACHAN - Trí scéalta bliain ar urlár damhsa is oideachas atá níos fearr ná aon treoir eile.

An duine a bhíonn ag freastal ar imeachtaí cosúil leis seo ó cuireadh an ceol i gcrích, bíonn aige:

- Bhí siad sa seomra nuair do chluin an DJ an amhrán seo den chéad uair. Tá a fhios acu conas a bhreith an ceol sula dearthaíodh é. Tá an mothú sin fós i mbod féin.
- Na ghnóthaí a bhí fíor-uiread – sula ndearnadh iad, sula bhfuarthar iad san amhán, sula bhfuarthar iad sa trealamh seo. An t-uair a rinneadh an glaoise ar an ngníomh, sula dearthaíodh é mar rud le teagasc.
- An stóras sóisialta na seomra – cé a rinn damhsa le duine éigin, cad a bhí ar siúl sa domhan nuair a craoltaíodh an ceol seo, cén mhéad a chuala an pobal ó sé. Níl sé seo mar chuimhne. Is árasanna beo í.

- Fíor-eolas faoi bhuanfháilte – tá eolas ag damhsóir a bhfuil tríocha bliain damshansa leistiúint, faoin gcaolchú, faoin gcuidiamh, agus conas fanacht ar urlár oíche uile gan titim. Níl an t-eolas sin ag duine óg deich mbliana is fiche a théann go dtí a fhéile saor in aisce. Féach conas a chaolann siad. Féach conas a méadaíonn siad. Sin cuid o' churaclam.

9.5 — An Tionchar Trasdara.

Ní ghlacann an t-úsáid idirghlúin leis an ngníomhaíocht amháin. Nuair a thabhairt duine óga duine níos sine ar an urlár agus é/í ag damhsa le cuimhne agus meas fíor, tá roinnt rudaí ag tarlú ag an am céanna:

- Féachann na comhluibhithe den duine sinsirach. Seasann roinnt daoine, ceathair nó cúig acu, a bhí ag suíonn in aice leis. Toscaidh an méadú arís.
- Éiríonn an fuinneamh sa urlár go mheasta. Féachann an DJ é. Bhaineann na hamhránaithe leis. Faigheann seomra a bhí ag fáilbith tábhairt go bhfuil an urlár ag iarraidh beo a bheith.
- Freagraidh daoine eile sa seomra don gualanacht den idirghníomhú – tá rud éigin fíor-spreagúil i gcur fhéin amach ag damhsa idir ghlúnacha. Léireann sé go bhfuil an ceol ag nascadh tríd an am, tríd na hairíonna agus tríd na taibhreimthe. Is cuimhní cinn sin atá riachtanach do gach duine sa seomra.
- Tá an eolas á scaoilte. Faigheann an damhsóir óga rud éigin. Teachann an damhsóir níos sine gan a bheith ar fáil. Fágann siad beirt le tuiscint níos mó.

Cad a thug an damhsóir ómháige?	Cad a thairgeann an damhsóir níos sine?
Fíor-sholas agus fonn chun gluaiseacht. An cuireadh – an gníomhaíocht a dearthaíonn: tá tú fáilteach anseo tráthnóna. An spéideal – an léirmhargadh a dearthaíonn: tá do chultúr lárnach. An nasc – an taibheoir sonrach a bheith ag damshansa in ionad a bheith á féachaint. An cuimhne go bhfuil an ceol le haghaidh gach duine a bhfuil grá leis.	An rithim bunaidh – an ghnóth atá ann roimh an leagan a múintear. An stair – an comhthéacs a dhéanann an ceol a bheith trí-threalamhach. An eolas – tríocha bliain de thuisc conas a bheith ar urlár. An cead – nuair a fhaigheann siad cead chun filleadh ar an urlár, leanann daoine eile iad. An leagan – rud nach féidir le haon treoir, lena n-áirítear an treoir seo, a chur ar fáil.

9.6 — Athbheochadh an urláir: An Prótacal Socuir Iomlán le Hailbhreitheachas.

Nuair a bhreathnaíonn tú go bhfuil urlár ag dul i léime – méadú sa líon daoine, laghdú fuinneamh, an t-ealaíontóir ag oibriú le lucht éisteachta suimiúil – déan na nithe seo ina nua:

1. Ná fan le go mbeidh duine eile ag tosú. Is cuid den entropa an duine a fhanann ar feadh agus nach ndéanann rud ar bith. Is é an duine a ghníomhaíonn an forc dhíreach.
2. Faigh amháin duine níos óige ag an mbord. Cuir an Cúlra Saoróide Réamhtheachta ón gcéim 9.2 i bhfeidhm. Is é seo an chéad uair i gcás aon cheann amháin.
3. Tosna an tsraith damhsa. Ó Roinn 0: tá trí daoine ina sraith damhsa. Scannadh na teorainne, tóg na daoine atá suíonn, agus tabhair leo. Trasnaíonn an tsraith damhsa gach grúpa sóisialta agus tugann sé páirticipiú gan scileanna.
4. AN TRAIN. Tar éis an ciorcad conga, lascadh go dtí "train": lámha ar na brístí, léimireacht chomhthreoraithe. Cothromas fuinniúil an traen faomhnaíonn fuinneamh an ghrúpa gan gur riachtanas scíl pearsanta.
5. MIRROR THE FLOOR. Nuair a bheidh roinnt daoine ag damshansa, faigh an duine leis an rith is fearr agus déan comhfhriotháil leo go poiblí. Féachfidh daoine eile duit agus tú ag comhfhriotháil. Cuideoidh cuid acu freisin tosú ag comhfhriotháil. Léireoidh damshansa an rith trí chomhfhriotháil.
6. FANNA. Éilíonn an t-úsáid chun saoradh a fháil tiocht leanúnach. Fan ar an urlár. Rince tríd an tréimhse athruithe. Tá an urlár ag baint amach líon mór go léir mar gheall ar rud é céard a dhiúltaigh duine éigean a scaoileadh óna bhun.

Leabharlann agus an Béithíoch.

AN CINEÁL - Gach céim sa treoir seo rinneadh ag duine a bhreith an rud atá tú ag breith faoi láthair - an ceol ag éileamh freagairt.

Níor scríobhadh "The Electric Slide" i gcruthaíocht. Tháinig sé ó chomhlucht daoine a bhánta slógadh le ceol agus a chothaigh an bealach chun bheith in ann é a dhéanamh, agus lean siad ag déanamh na céimeanna céanna go dtí gur cuireadh ainm ar na céimeanna. Bhí "The Running Man" ina thuismint duine, a rinneadh in-athnuaite. Bhí "The Roger Rabbit" ina áthas duine, a thángtha amach agus a cuireadh i bpatrúin. An Cabbage Patch. An Folaí. An Moonwalk. Cuireadh gach glaoi sa mháistir seo le chéile ag duine i seomra le ceol, agus rinne a gcuid éigin fíorúil, agus chonaic daoine timpeall orthu é agus d'oibrigh siad freisin.

Bhí an duine sean-aoise ag imeacht ón gcomórtas sa seomra nuair a cuireadh go díreach roimh fhadhbanna seo. Bhí sé ann nuair a bhí an ceol nua. Tá an nóiméad bunaidh sin ina chorp - ní mar chuimhne, ach mar eolas físiceach. Níl an comórtas "mirror match" ná breácha. Is staidéar é.

Is é an "entropy damhsa" sin a thigeann amháin nuair a cheapann daoine óga go bhfuil rud ar bith le cur ag muintir níos sine ar an ríomhaire. Is é an "tarlú comhlánta ginearalach" sin a thigeann amháin nuair a tuigtear go bhfuil an eolas beo atá sa spás damhsa, agus is iad na daoine a bhí ann ó chinn bliana a bhfuil an eolas sin.

Téighidh mé i gcoráistíocht leat, ach ní féidir liom an rud sin a dhéanamh.

— — —

Rannpháirt 8 agus 9 de Ghníomhaireacht Réamhrá an Phróisis Athbheochana.
Léigh le: Rannán 0 (Oiriúnú na Suíomh) · Na ranna 1-7 (Bunús agus Mapa BPM) · Prótacail Teampaill.

Tá an urlár beo fós nuair a dhéantar diúltú a thabhairt ar éigean.

An damas ná an struchtúr nádúrtha.

AN FHEACHAN - Tá corp a bhfuil an cumas é féin a bhogadh ag cur le ceann amháin níos lú cúis chun dul i dtrealamh le drugaí.

Tá frámaíocht C-28 de chuid Recovery Kernel ag lua na dopamine, na endorphín agus an anandamide a tháirgeann an strucáil nádúrtha. Faigheann gach ceann acu le damhsa leanúnach ag an méadú ceart – scaoileadh endorphín cardiovascular, dopamine de dhealga ritim, agus anandamide de ghníomhaíocht fhisiceach ritimúil leanúnach. Is é an próifíl farmacailógach céanna atá á léiriú ag na substaintí seo. Tá caidreamh difriúil ag corp a bhfuil eolas air conas rochtain ar seo trí ghníomhaíocht, i gcomparáid le substaintí sa seomra.

Ní bhíonn an trealamh seo agargóidíocht gur mar gheall ar na drugaí a dhéanann daoine gan léine. Tá cuid de na damhsanna is mó sa domhan ag tarlú sa

chomhthéacs biochemical áirithe de thriail MDMA atá eagraithe go maith ar urlár damhsa atá bunaithe don rún sin. Áitíonn an trealamh seo gur féidir le scíl damhsa, neamhsleithe ón gcomhthéacs sin, athrú a dhéanamh ar an t-eispéiris gach nóiméad ar an urlár – an tosú, an tógáil, an buaicphointe, an titim, agus cuimhní na hoíche.

Tá an tsraith dhá-cheannaithe níos sásta a chur i gcrích ná an bhrúiteacht gheasa. Is cuid de na truaillí físúlacha is moilliúnta atá ar fáil in óstán, an páinnse tango ag an am ceart sa cheol. Nuair a bhíonn an brúndubh lán agus ag teacht i dtaobh leis an bpianó ag 150 BPM, tá an corp agus an ceol mar aon rud ar leith don chuid is mo. Ní gá é seo mar mhalairt ar an truaillín. Is é sin a bhfuil an truaillín ag iarraidh a bhaint amach, go bunúsach.

Bain triail as an gcéim seo:

* Aithne ar an BPME.
* Faigh amach cad a dhéanann do chorp leis.
* Geallánuigh don ghníomh.
* Bain lúcháir as an gcomhthionas.
* Cuairt na scéimeanna atá le fáil.

— — —

AN TREOIR DON CHLÁR "RECOVERY KERNEL"

Safety Net · Breacadh · Prótacal na Mainistreach · Mapa Géinite an Domhain

Is ardán damhsa lann. Bog go mbeadh a fhios agat é.